MANGA CHARACTER ATARI EXERCISE BOOK

どんなポーズも描けるようになる！

# マンガキャラ アタリ練習帳

アタリがとれれば、

## 何でも描ける！

作画の核＝アタリがうまくなる！

※本電子書籍は同じ書名の出版物を底本とし電子書籍化したものです。

※本文に記載されている内容は、印刷出版当時の情報に基づき作成されたものです。

※印刷出版を電子書籍化するにあたり、電子書籍としては不要な情報を含んでいる場合があります。

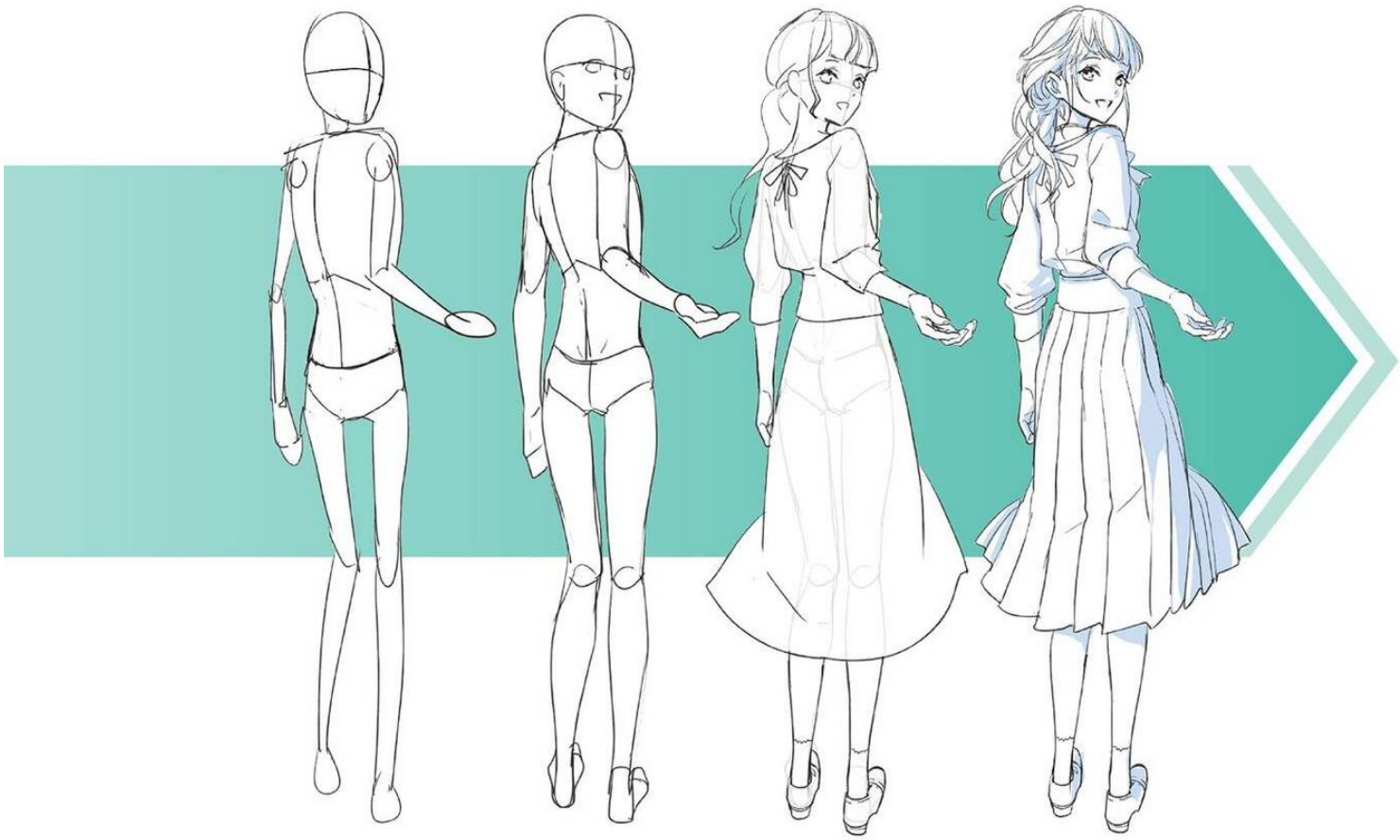
※印刷出版とは異なる表記・表現の場合があります。

http://www.seitosha.co.jp/

Seitosha

どんなポーズも描けるようになる!

# マンガキャラ
# アタリ練習帳

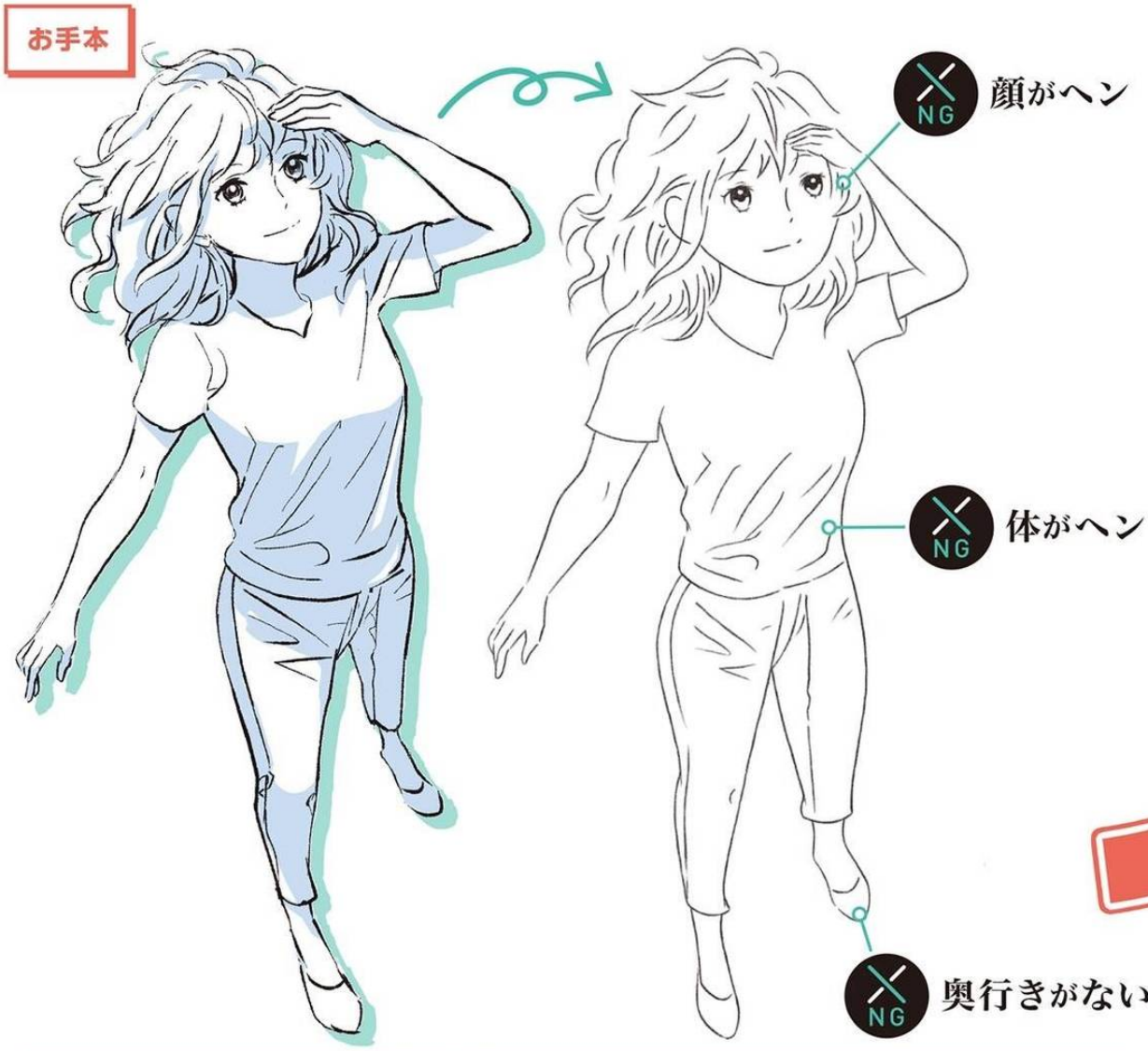


西東社

描いたキャラがイマイチ…なのは

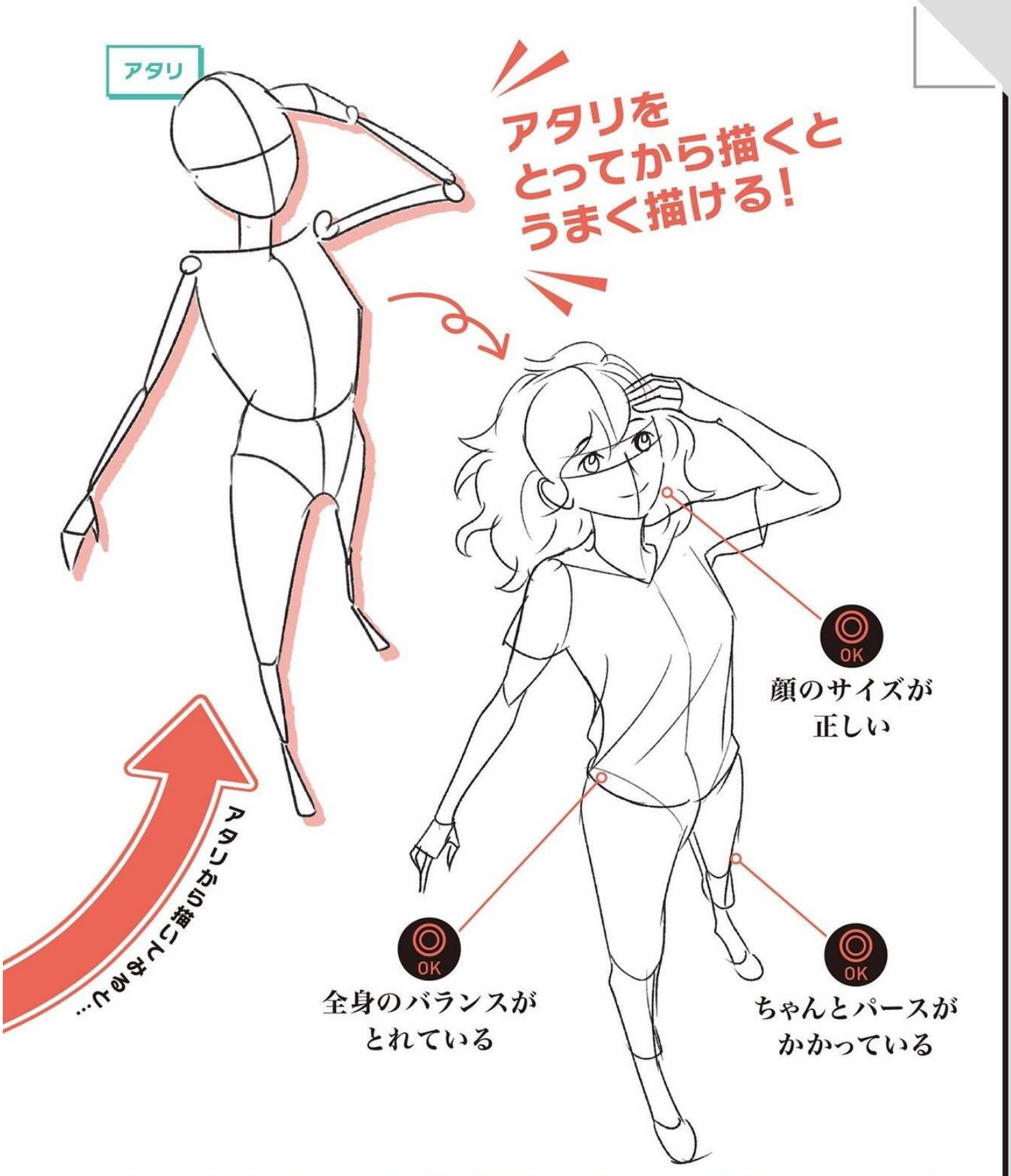
# アタリがとれていないから！

## お手本を見て描いても、なんか違う…




### どうしてお手本を見て描いても、うまく描けないのか？

キャラの魅力が引き立っているイラストは、ポーズの躍動感やシーンの空気感、構図に奥行きを感じますよね。しかし、これらの上手なイラストをお手本に模写してみても、なかなか同じようにはなりません。これは、どうしてなのでしょうか？うまい人のマンガキャラが魅力的なのは、見た目のかわいさ、かっこよさだけでなく、「正確なアタリがとれている」からなのです。



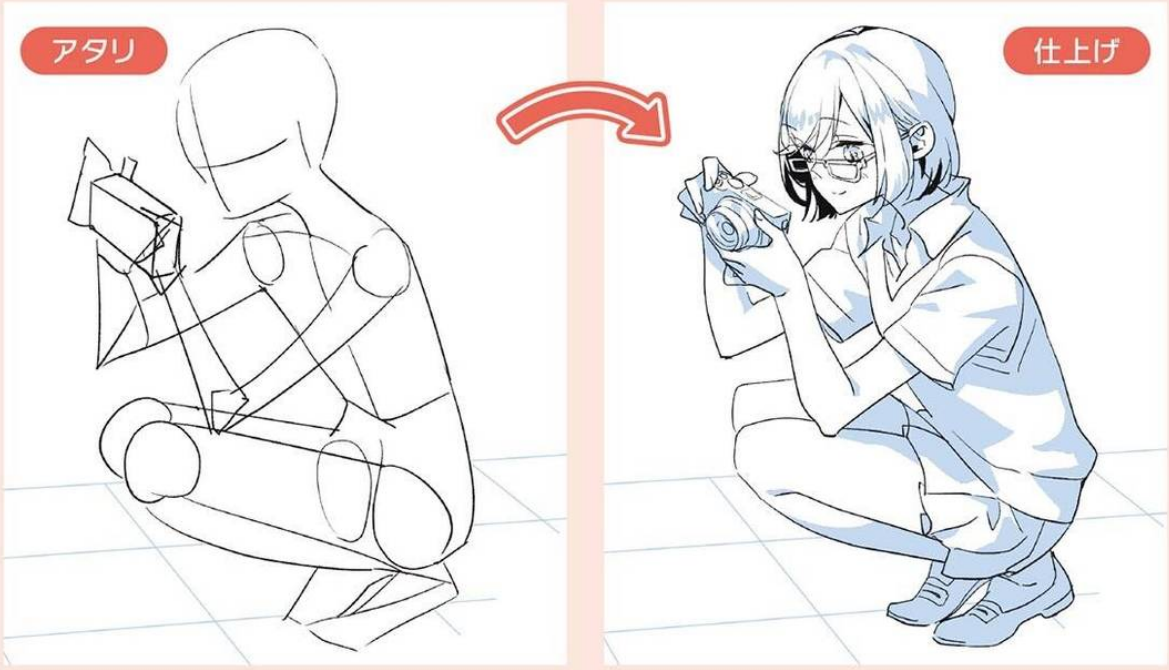

**うまい人が描いたマンガキャラは、アタリの段階ですでに魅力的！**

マンガキャラの作画がうまい人は、アタリの段階から、ポーズ、角度によるキャラのとらえ方、奥行きの出し方が上手です。本書では、初心者なら「一度は描いてみたい！」と思うような魅力的なポーズを、アタリからどう描いているか解説しています。本書を参考にアタリのとり方を知り、たくさん練習することで、あなただけのマンガキャラを自由自在に表現できるようになりましょう。

# 本書の特長

## キャラの設計図＝アタリがうまくなる！

アタリは、キャラの全身バランスを決める「設計図」です。アタリ→肉づけ→細部のラフ→完成の４プロセスで作画のコツを知ることで、作画力が磨かれます。

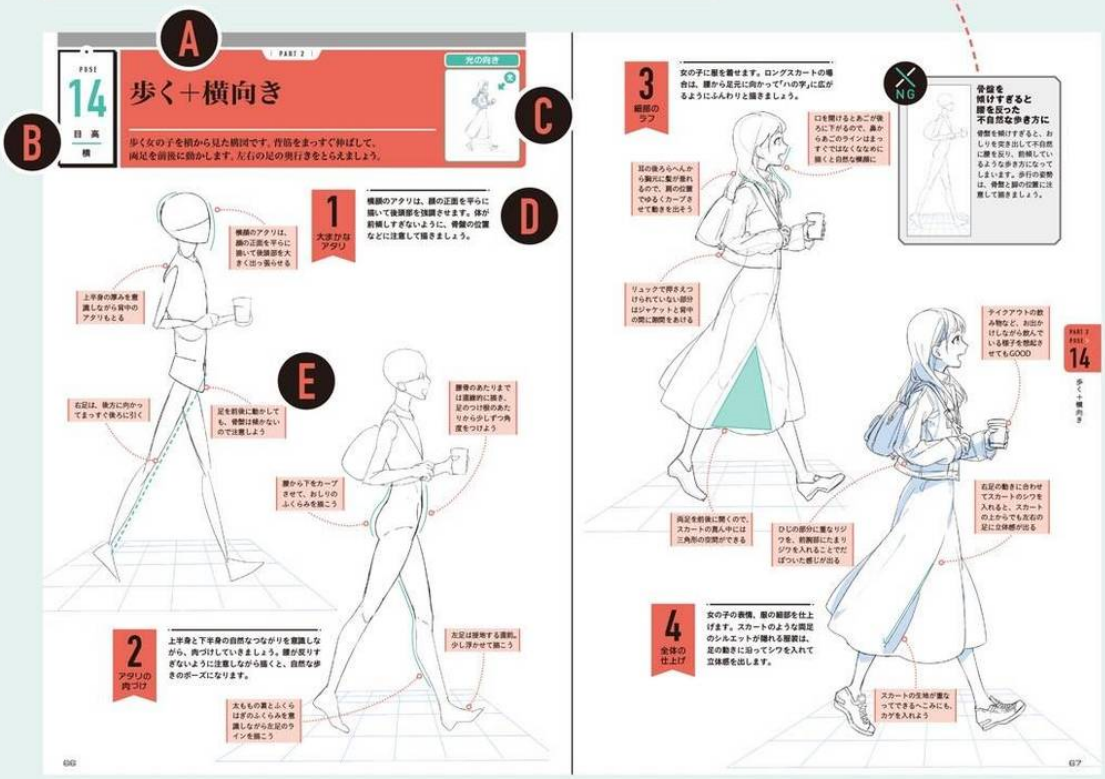



## アタリがとれるとこんなにうまくなる！

アタリからしっかり描くことができるようになると、さまざまなメリットがあります。本書のポーズをアタリから描いてゆき、作画技術をレベルアップさせましょう。

1. 顔、腕や足、上半身や下半身の自然なつながりを理解できるから、正確なポーズが描けます。
2. フカン、アオリなどさまざまな角度のアタリを練習することで、ポーズに奥行きが出せます。
3. 骨格図、筋肉図に沿った、実際の人間に近い違和感のない体型を表現できるようになります。
4. 正面だけでなく、横、ななめなどさまざまな角度からキャラの表情を描けるようになります。
5. 頭の形、全身のシルエットをしっかりとらえることで、髪や洋服なども正確に描けます。

# 本書の見方




**A** 各項目で学ぶポーズのタイトルです。ポーズ名が「立つ＋○○○」というものは、基本動作にアレンジを加えたポーズです。

**B** ポーズを描くときの視点と角度です。おもに、視点は「目高」「フカン」「アオリ」の3つ、角度は「正面」「横」「ななめ」「後ろ」の4つです。

**C** 光の当たる方向を「光」のマークと矢印で表しています。矢印の方向を見ながら、カゲをつけるときに参考にしましょう。

**D** 「大まかなアタリ」「アタリの肉づけ」「細部のラフ」「全体の仕上げ」の4段階で、作画のポイントをおおまかに解説しています。

**E** ポーズを描くときに押さえておきたいポイント、コツ、注意点を解説しています。くわしく説明したい部分は、線や図を入れています。

**F** 作画のポイントを解説した「POINT」、やりがちな失敗例をまとめた「NG」、ポーズやキャラの表現の幅が広がる「ARRANGE」があります。

## YouTubeで プロの描き方が見れる!

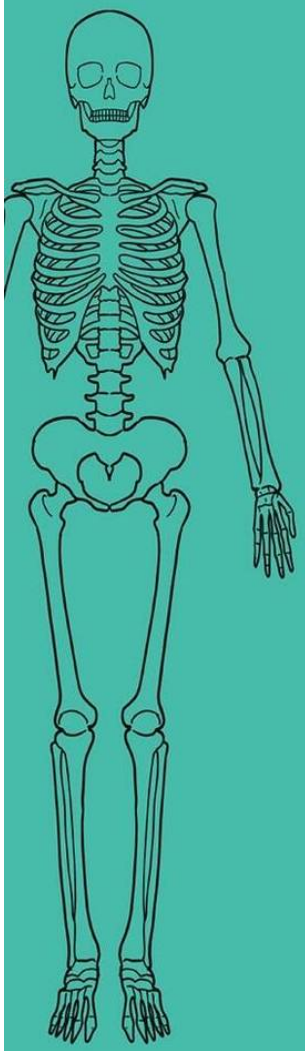
**本書で作画を担当してくれたプロ絵師の烏羽雨さんの実演を、YouTubeで特別公開！ 動画限定のオリジナルキャラを公開しています。本と合わせて動画でも作画プロセスを見て、マスターしよう。**

URL http://www.youtube.com/user/SEITOSHA

PART 1

11

# アタリから作画するための基本知識



# CONTENTS


本書の特長／本書の見方 ―― 4

基本知識 01 骨の構造を知っておこう ―― 12

基本知識 02 筋肉の構造を知っておこう ―― 14

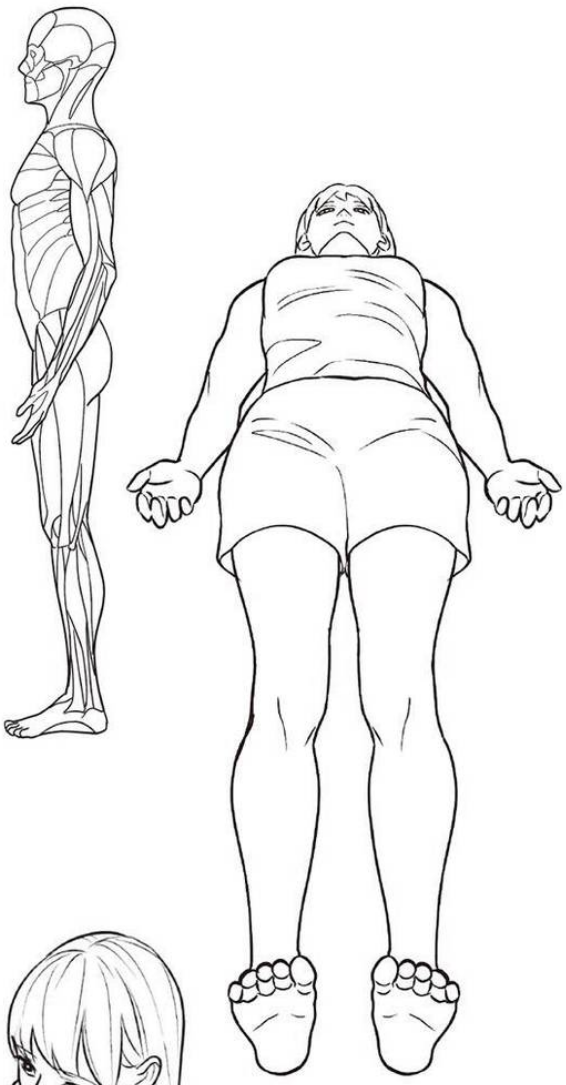
基本知識 03 アタリのとり方の基本（女性編） ―― 16

基本知識 04 アタリのとり方の基本（男性編） ―― 20

基本知識 05 目高、フカン、アオリの描き方 ―― 24

基本知識 06 立体感が出るカゲのつけ方 ―― 30

特集 1 キャラの表情・感情の描き分け ―― 32

PART 2

35

# 基本動作と姿勢をアタリから描こう

レベル1

POSE 01 立つ+片手を伸ばす① 36

POSE 02 立つ+ななめに 38

POSE 03 立つ+ふり返る 40

POSE 04 立つ+見上げる① 42

POSE 05 歩く+ふり返る 44

POSE 06 歩く+ななめに 46

POSE 07 歩く+うつむく 48

POSE 08 イスに座る+脚を組む 50

POSE 09 正座+姿勢を正す 52

POSE 10 地面に座る+脚を広げる 54

特集 | 2

キャラの顔タイプの描き分け 56

POSE 11 片足立ち+靴を履く 60

POSE 12 立つ+見上げる② 62

POSE 13 立つ+髪を結ぶ 64

POSE 14 歩く+横向き 66

POSE 15 走る+横向き 68

POSE 16 走る+あわてて 70

POSE 17 イスに座る+片足をひざにのせる 72

POSE 18 しゃがむ+カメラをのぞく 74

POSE 19 座る+うちわであおぐ 76

コラム 1

ILLUSTRATOR of this book「灯子」 78

PART 3

79

# 基本動作と姿勢をアタリから描こう

レベル2

POSE 20 立つ＋片手を伸ばす② 80

POSE 21 立つ＋物を肩にかつぐ 82

POSE 22 走る＋正面へ 84

POSE 23 走る＋向こうへ 86

POSE 24 イスに座る＋前のめり 88

POSE 25 体育座り＋体を丸める 90

POSE 26 イスに座る＋ほおづえをつく① 92

POSE 27 立つ＋のぞき込む 94

POSE 28 立つ＋掃除する 96

POSE 29 立つ＋花を持つ 98

POSE 30 立つ＋絵を描く 100

POSE 31 歩く＋向かい風を受ける 102

POSE 32 イスに座る＋定規で線を引く 104

POSE 33 しゃがむ＋手を伸ばす 106

特集 | 3
髪の表現と描き分け 108

POSE 34 立つ＋手をふる 112

POSE 35 両手を上に伸ばす 114

POSE 36 歩く＋両手をポケットに入れる 116

POSE 37 立つ＋壁にもたれる 118

POSE 38 立つ＋シャツを羽織る 120

POSE 39 イスに座る＋ほおづえをつく② 122

POSE 40 地面に座る＋見上げる 124

POSE 41 寝転ぶ＋スマホをいじる 126

POSE 42 寝転ぶ＋足を組む 128

コラム 2
ILLUSTRATOR of this book「Izumi」 130

PART 4

131

# 動きや角度の大きいポーズを描こう

POSE 43 階段をかけ上がる ―― 132

POSE 44 階段をかけ下りる ―― 134

POSE 45 2人で向かい合う ―― 136

POSE 46 手を伸ばす＋ふり返る ―― 138

POSE 47 四つんばい ―― 140

POSE 48 歩きながら音楽を聴く ―― 142

POSE 49 ジャンプしてよろこぶ ―― 144

POSE 50 寝転んで片手を上げる ―― 146

特集 | 4
しぐさ・小物の表現と描き分け ―― 148

POSE 51 転びそうになる ―― 152

POSE 52 ストレッチをする ―― 154

POSE 53 傘を持ってジャンプ ―― 156

POSE 54 2人で手をつないでかけ出す ―― 158

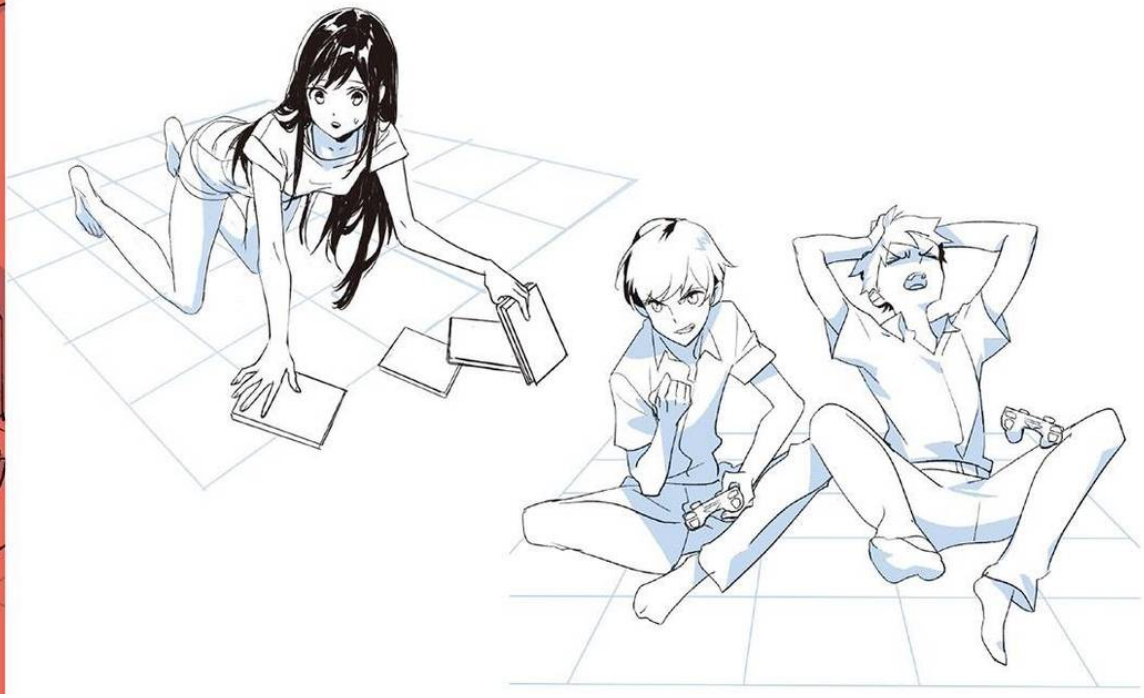
POSE 55 2人で自撮りする ―― 160

POSE 56 2人でゲームをする ―― 162

POSE 57 イスに座る＋髪の毛を結ぶ ―― 164

POSE 58 あぐらで見上げる＋立って見下ろす ―― 166

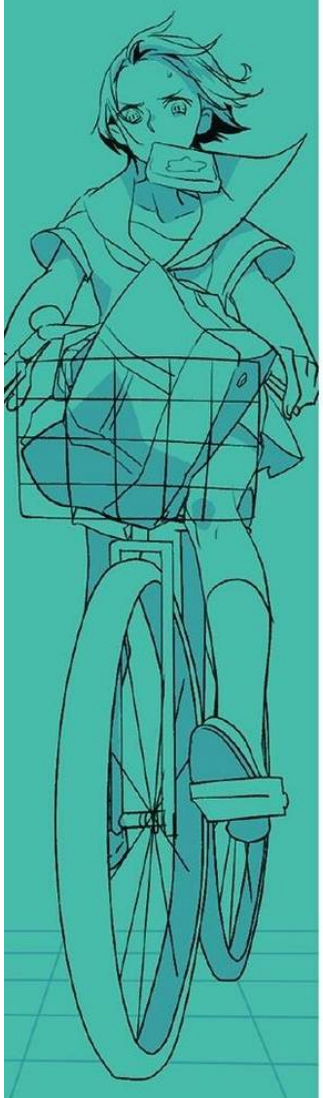
コラム 3
ILLUSTRATOR of this book「O嬢」 ―― 168

PART 5

169

# 特徴のあるシーン・ポーズに挑戦しよう




POSE 59 うらめしや〜 170

POSE 60 自転車に乗る 172

POSE 61 バットを構える 174

POSE 62 電話をしながらペディキュアを塗る 176

POSE 63 パンチ！ 178

POSE 64 キック！ 180

POSE 65 クライミング 182

POSE 66 応援する 184

POSE 67 ひざまくらをする 186

POSE 68 2人で座る＋もたれかかる 188

POSE 69 バイオリンを弾く 190

POSE 70 ジャンプしてボールを投げる 192

特集 | 5
シーン・キャラごとの服装の描き分け 194

POSE 71 水中へ飛び込む！ 200

POSE 72 水中で泳ぐ 202

POSE 73 水中から顔を上げる 204

POSE 74 猫と見つめ合う 206

POSE 75 2人で歩く＋じゃれ合う 208

POSE 76 片手で逆立ちする 210

POSE 77 スターティングポーズ 212

POSE 78 おんぶをする 214

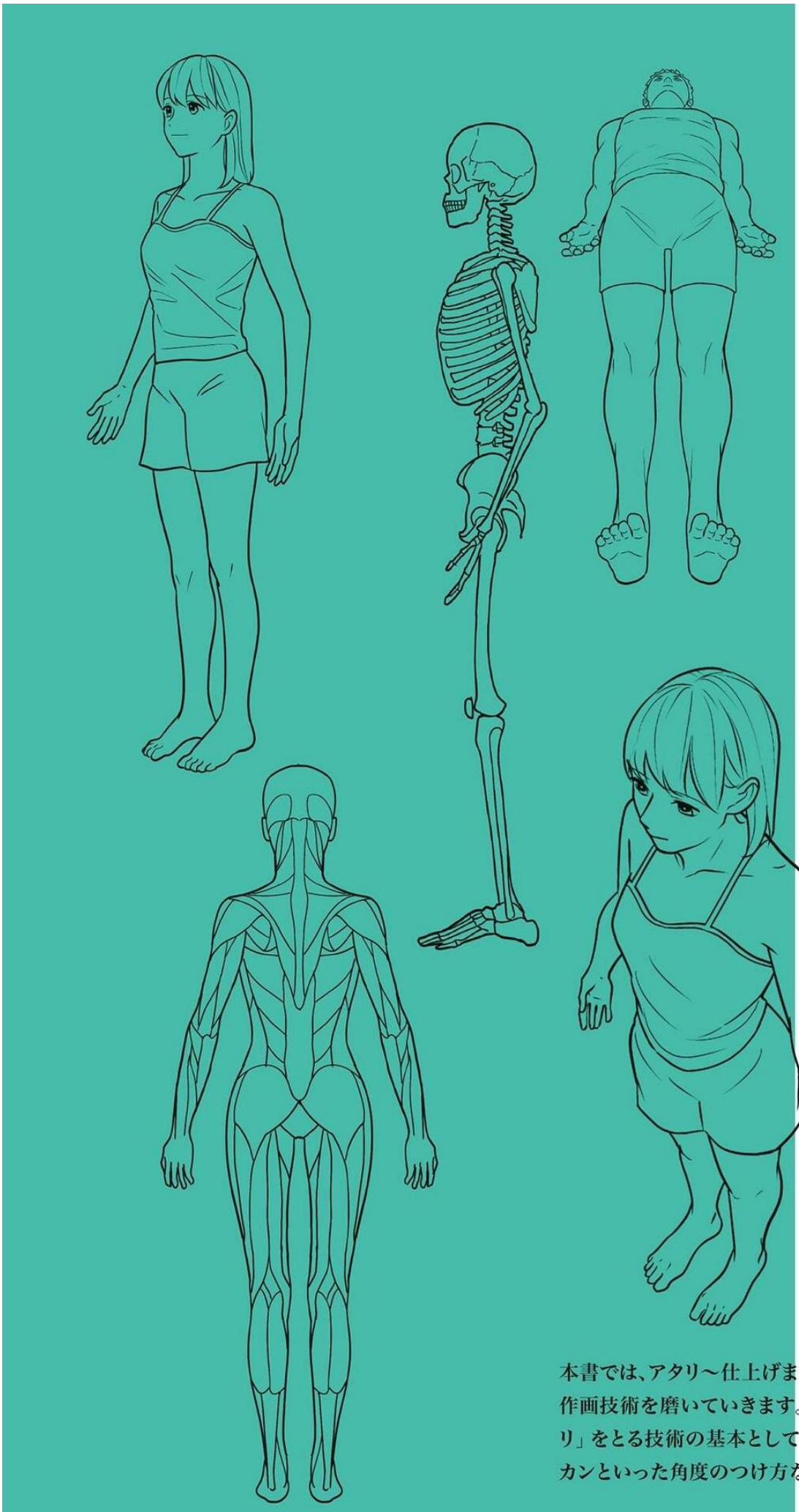
POSE 79 銃を構える 216

POSE 80 刀で斬りつける 218

POSE 81 刀で斬り合う 220

コラム 4
ILLUSTRATOR of this book「斧田藤也」 221

コラム 5
ILLUSTRATOR of this book「鳥羽 雨」 222



PART 1

# アタリから作画するための基本知識

本書では、アタリ～仕上げまでを4つの工程に分けて、作画技術を磨いていきます。中でも特に大事な「アタリ」をとる技術の基本として、人体の構造、アオリ・フカンといった角度のつけ方などを知っていきましょう。

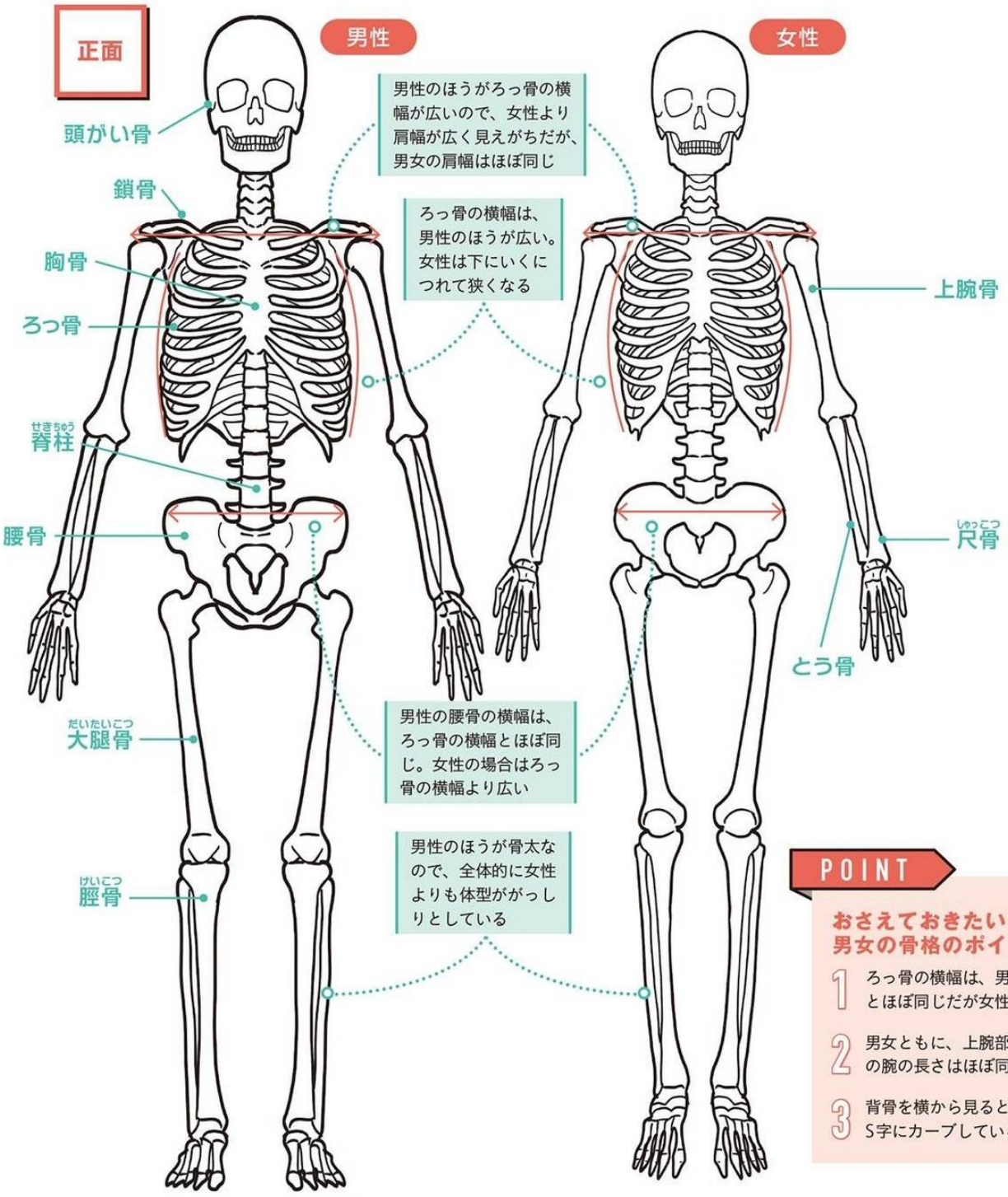
作画のための
基本知識
01

# 骨の構造を知っておこう

人間の骨の構造を知ることは、正確なアタリをとるための最初のステップです。
全身の骨のバランス、関節の位置、男女での違いなどを理解しておきましょう。

## 男性と女性の骨格の違い

男女の骨格に大きな違いはありませんが、ろっ骨の横幅や腰骨の形が異なります。




**POINT**

**おさえておきたい男女の骨格のポイント**

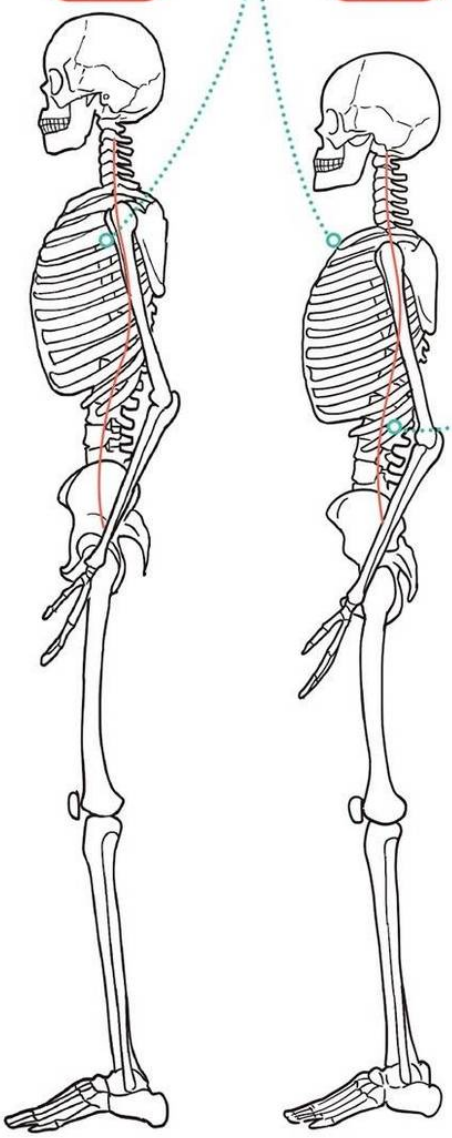
1. ろっ骨の横幅は、男性は腰幅とほぼ同じだが女性は狭い。
2. 男女ともに、上腕部と前腕部の腕の長さはほぼ同じ。
3. 背骨を横から見ると、かるくS字にカーブしている。

## 横

ろっ骨の出っ張り具合は、男女ともに同じ。筋肉や脂肪のつき方で体型差が出る

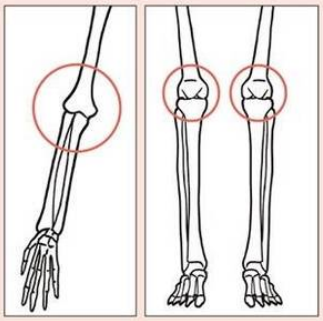
男性

女性



脊柱は、横から見るとかるくS字にカーブしている

## POINT



### 腕、足の関節の出っ張りを意識しよう

人間の腕や足は関節で結ばれています。このつなぎ目を意識してアタリをとることが、キャラの自然なポーズにつながります。また、筋肉がついても関節は出っ張るため、腕や足を描くときは一直線にならないように注意しましょう。

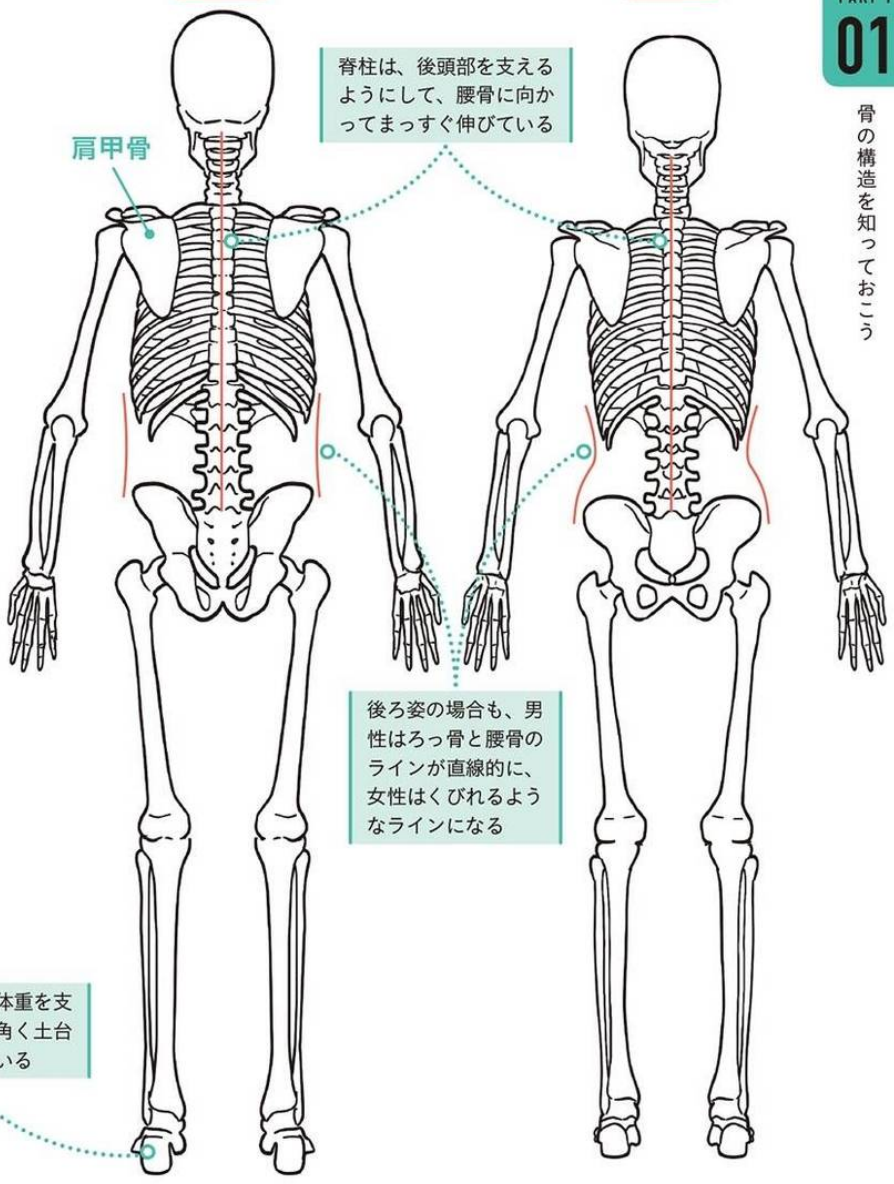
## 後ろ

男性

女性

肩甲骨

脊柱は、後頭部を支えるようにして、腰骨に向かってまっすぐ伸びている



後ろ姿の場合も、男性はろっ骨と腰骨のラインが直線的に、女性はくびれるようなラインになる

かかとの骨は、体重を支えられるよう四角く土台のようになっている

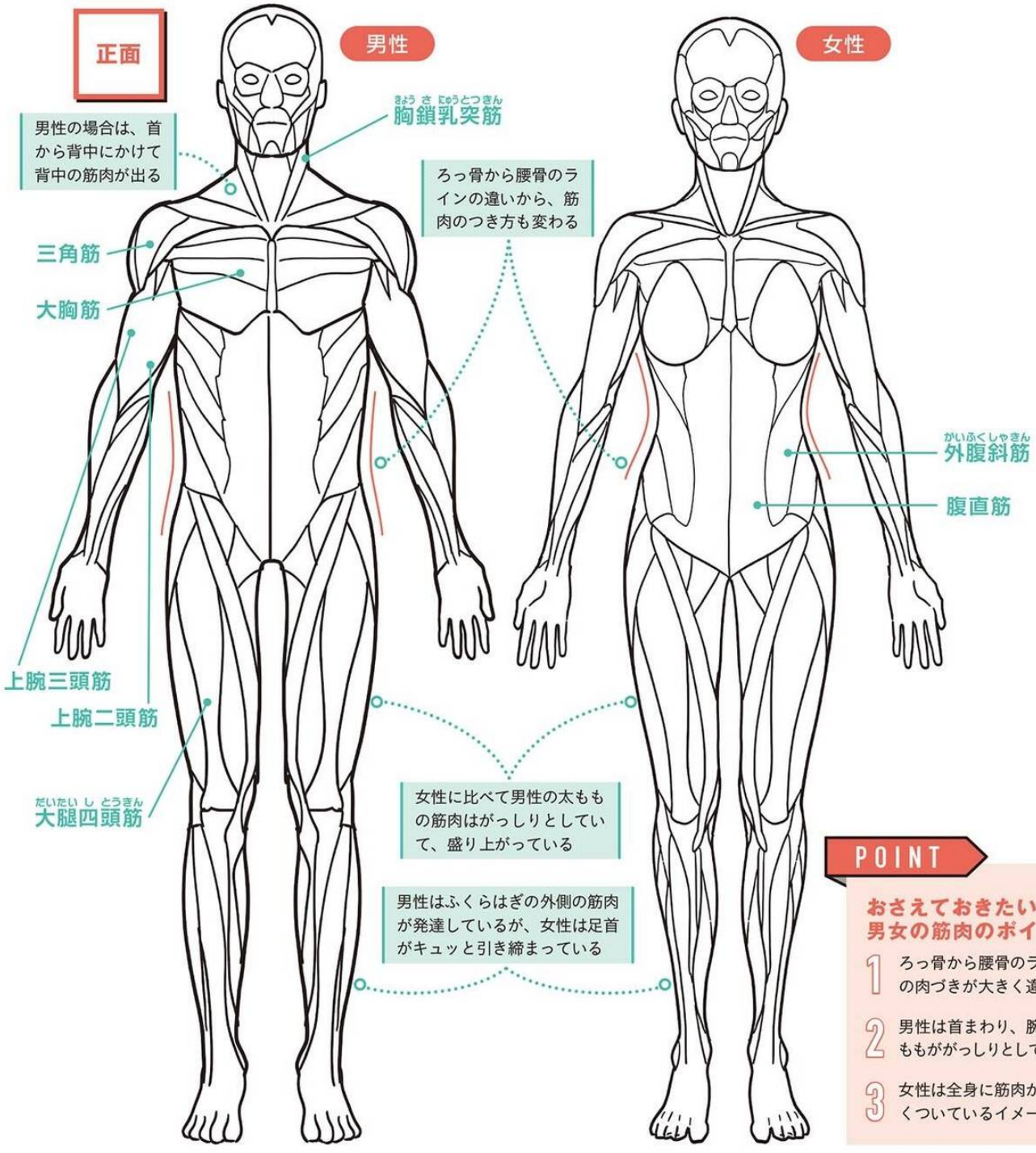
作画のための
基本知識
02

# 筋肉の構造を知っておこう

人間の体は、全身の骨の構造に沿って筋肉や脂肪がついています。筋肉、脂肪のふくらみやへこみを理解して描くことが、リアリティのあるキャラ作画の第一歩です。

## 男性と女性の筋肉の違い

男性は直線的で、女性は丸みのある体型です。
筋肉の発達の違いにも注目しましょう。




**POINT**

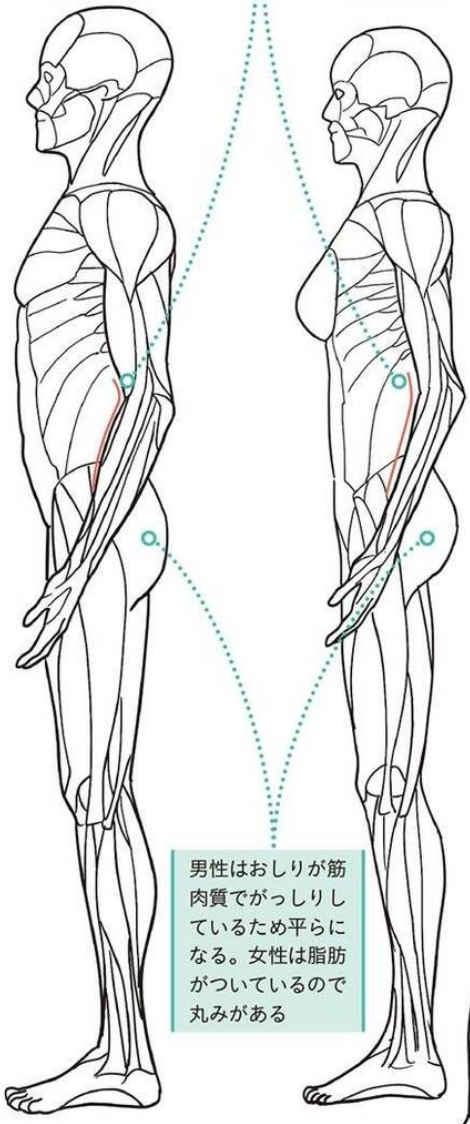
**おさえておきたい男女の筋肉のポイント**

1. ろっ骨から腰骨のラインの肉づきが大きく違う。
2. 男性は首まわり、腕、太ももががっしりとしている。
3. 女性は全身に筋肉がうすくついているイメージ。

## 横

女性に比べて、男性は前腕部の筋肉も盛り上がっている

男性　女性

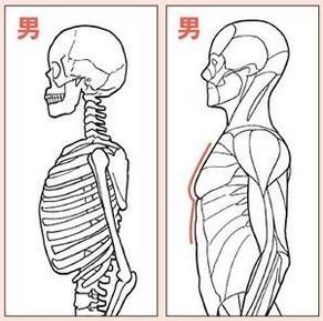


男性はおしりが筋肉質でがっしりしているため平らになる。女性は脂肪がついているので丸みがある

## POINT

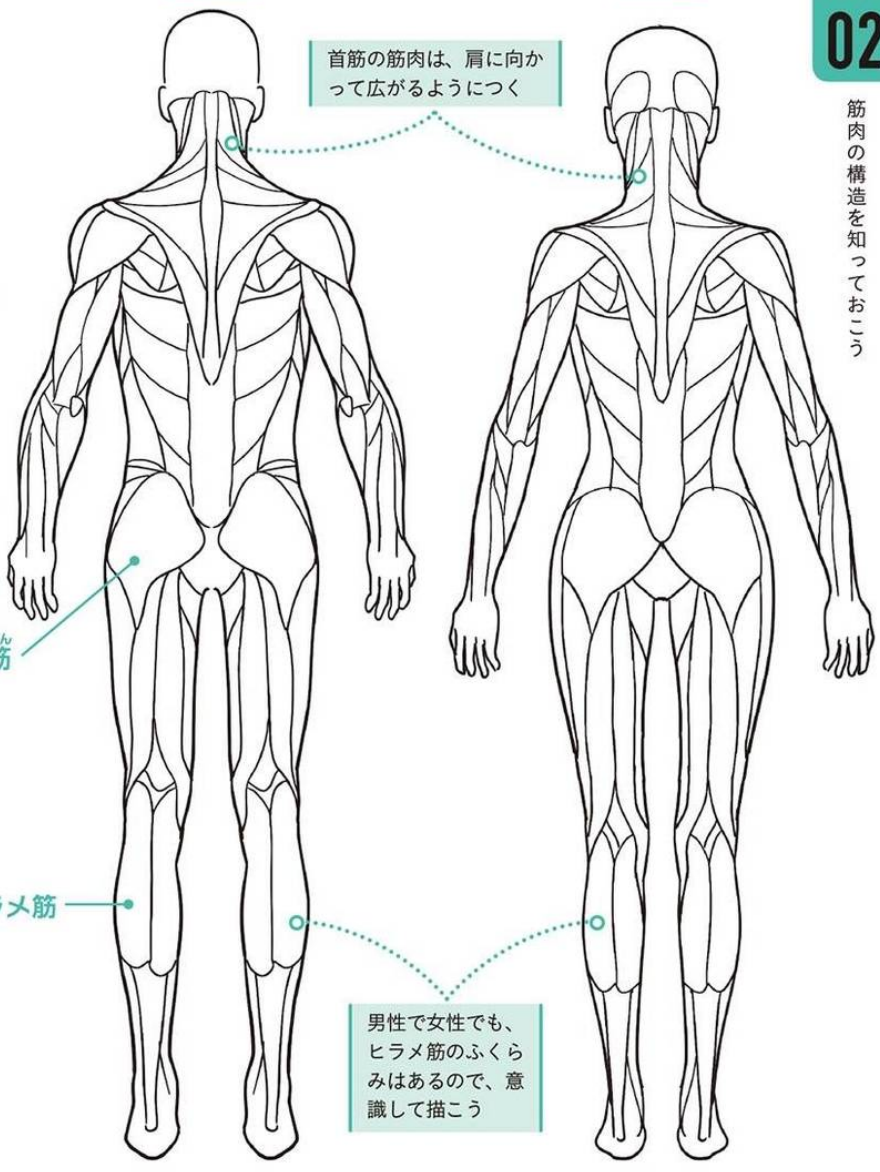
### 男性の場合も胸に少しふくらみがつく

男性も胸の筋肉が少し盛り上がるものなので、体の前面は平らにはなりません。ろっ骨の丸みを意識しながら、胸部、腹部の筋肉を立体的にとらえて描いていきましょう。




## 後ろ

男性　女性



首筋の筋肉は、肩に向かって広がるようにつく

大臀筋（だいでんきん）

ヒラメ筋

男性で女性でも、ヒラメ筋のふくらみはあるので、意識して描こう

作画のための
基本知識
03

# アタリのとり方の基本（女性編）

骨格と筋肉とイメージしながら、女性の全身を描いてみましょう。本書では①大まかなアタリ、②アタリの肉づけ、③細部のラフ、④全体の仕上げと、4プロセスで解説していきます。

## 女性は「丸み」を意識してアタリをとろう

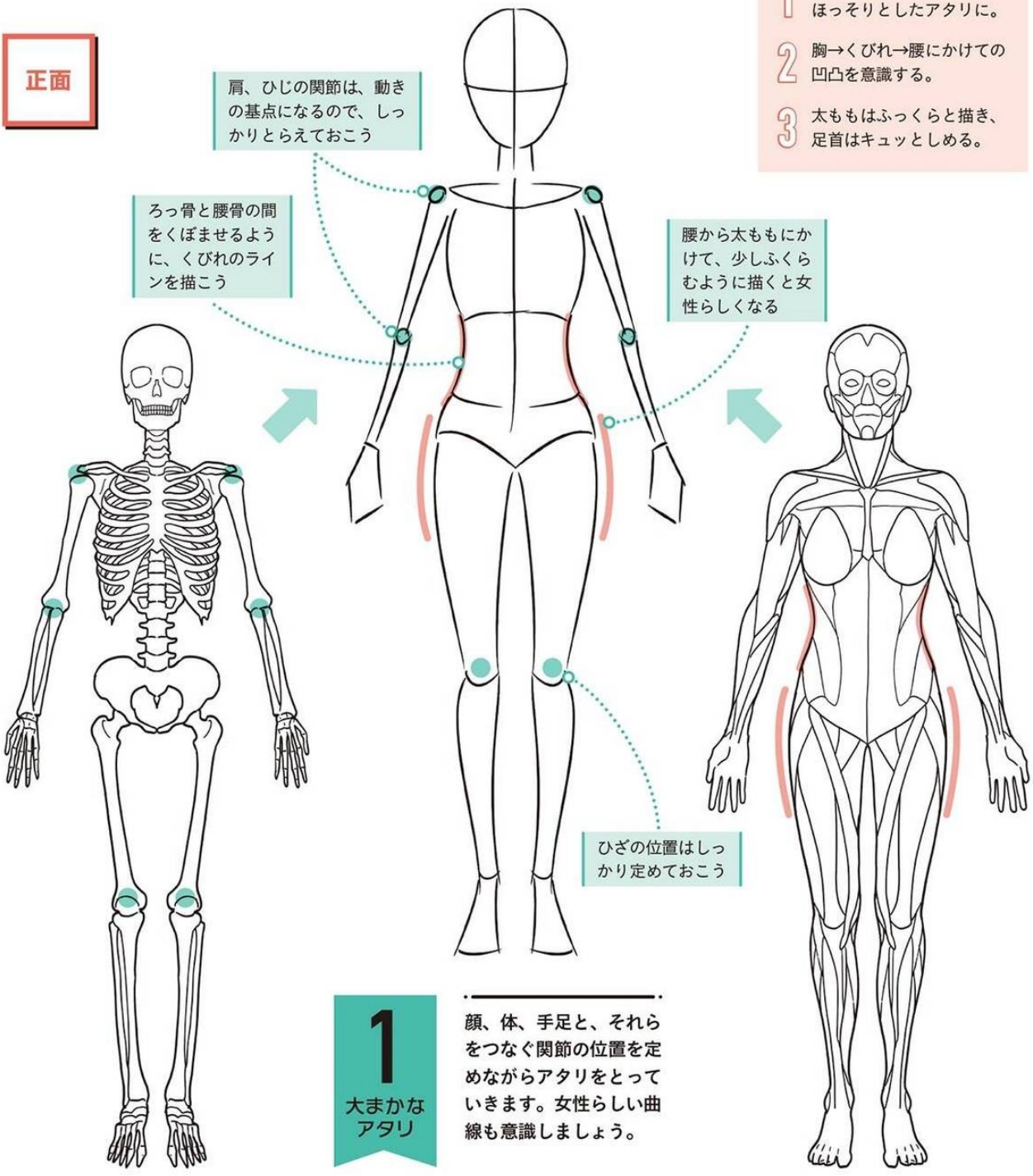
アタリでは、肩やひじなどの関節の位置を定めます。胸、くびれ、腰のカーブをバランスよくとり、女性らしい体型を表現します。正面、横、ななめのポーズを練習しましょう。

**POINT**

**おさえておきたい女性のアタリのポイント**

1. 腕や脚は、骨格を意識してほっそりとしたアタリに。
2. 胸→くびれ→腰にかけての凹凸を意識する。
3. 太ももはふっくらと描き、足首はキュッとしめる。

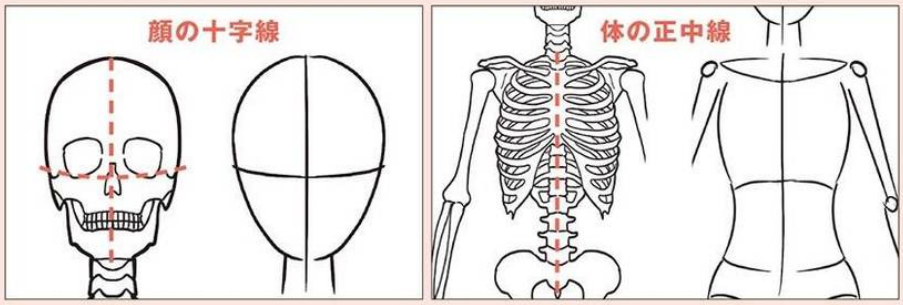
正面




## 1 大まかなアタリ

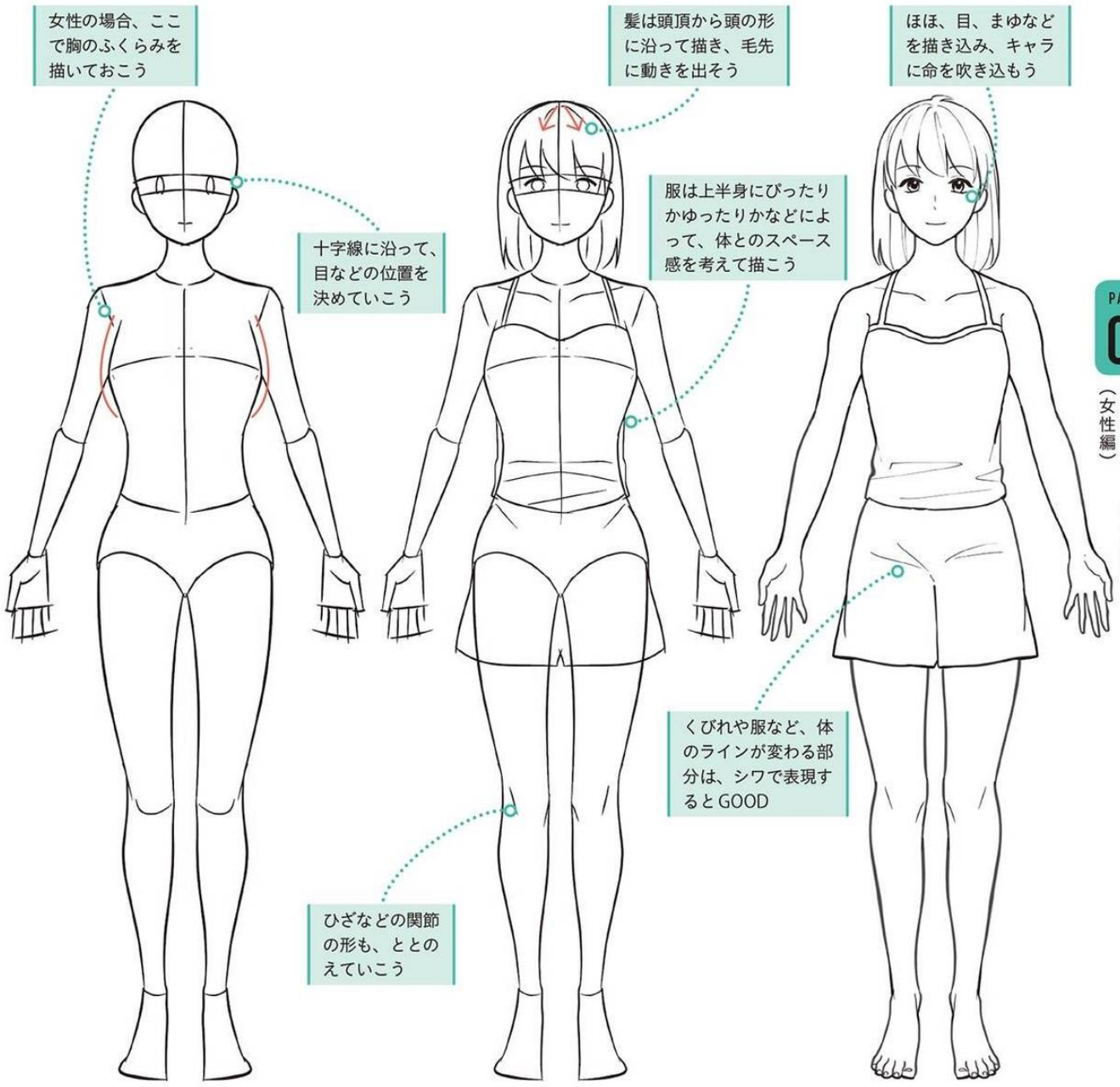
顔、体、手足と、それらをつなぐ関節の位置を定めながらアタリをとっていきます。女性らしい曲線も意識しましょう。

POINT




### 顔の十字線と体の正中線の決め方

十字線や正中線は、目や鼻などの顔のパーツ、体を左右対称にとらえるために基準となる線です。顔の十字線は、横線は目を、縦線は鼻を通るように決めます。体の正中線は、背骨を通るイメージで決めていきます。




**2 アタリの肉づけ**

筋肉のふくらみをつけていきます。腕や足の細さをキープしつつ、胸や腰の丸みを描きましょう。

**3 細部のラフ**

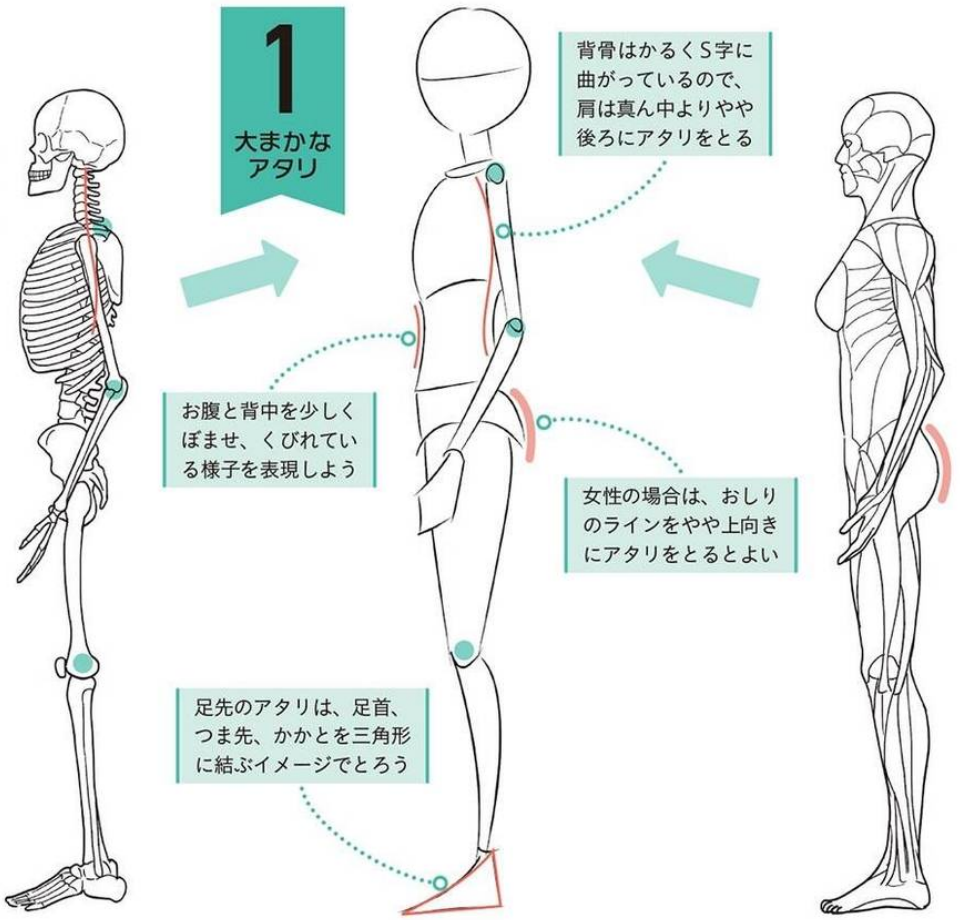
髪型、顔のパーツ、服などの形を、ざっくりと描きます。

**4 全体の仕上げ**

不要な線を消しつつ、全体をととのえます。手足の描き込み、服のシワなども仕上げていきましょう。

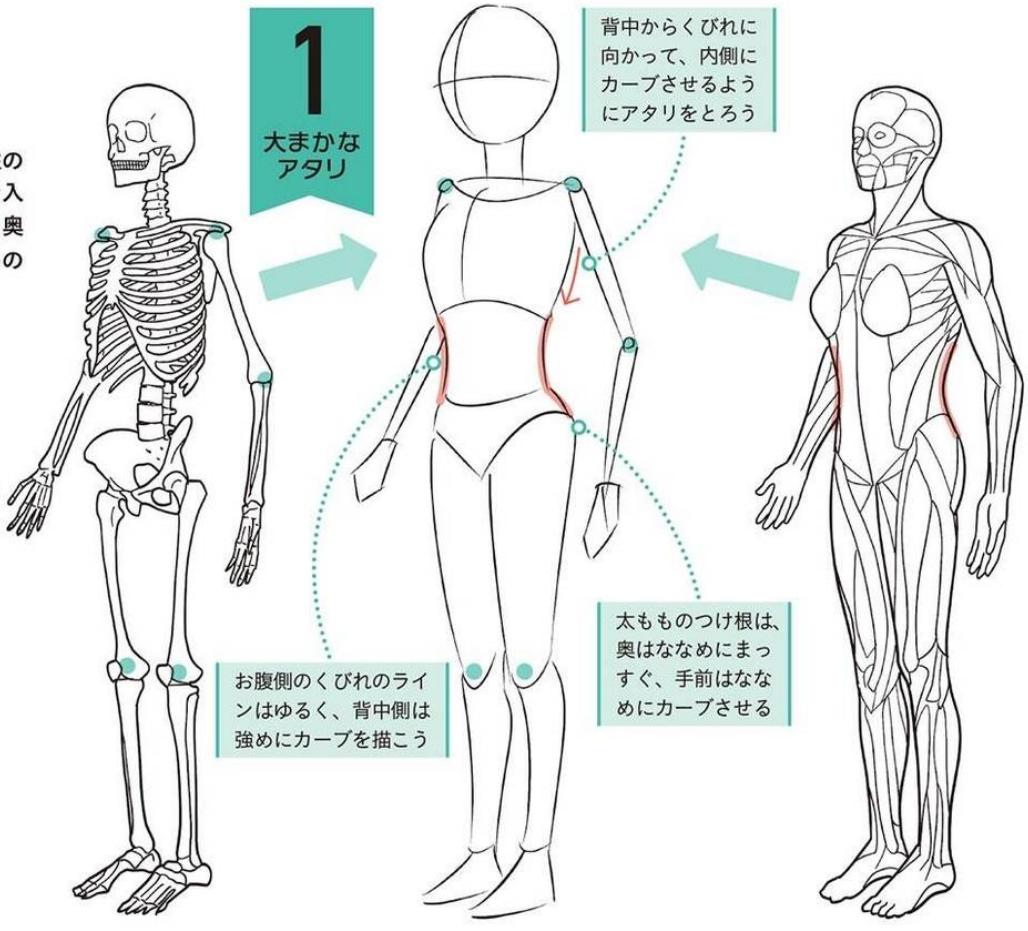
## 横

横から見た女性の姿です。自然な上体や脚の曲がり方をとらえて描きましょう。

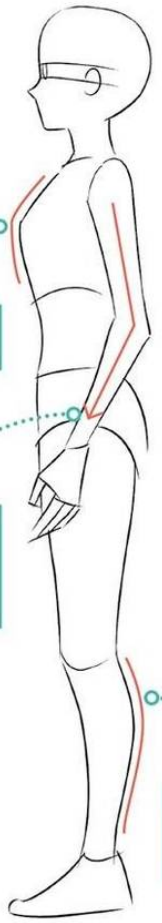



## ななめ

ななめから見た女性の姿。かるく正中線を入れて、手前を広く、奥を狭く描くとななめの立体感が出せます。



## 2 アタリの肉づけ

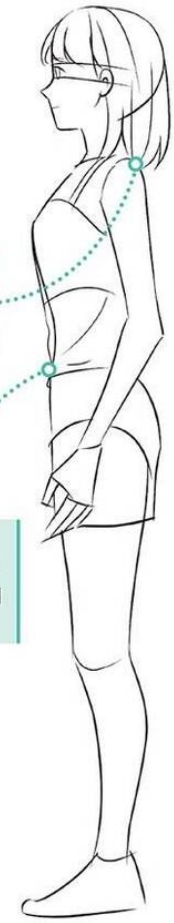


バストラインは「くの字」に描こう

腕は、ひじから下がかるく曲がる。まっすぐに描かないように注意

ふくらはぎから足首にかけて、キュッと細く描こう

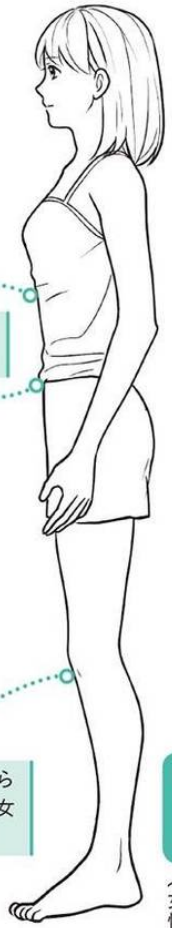
## 3 細部のラフ



後頭部の出っ張りから、自然に髪を下へ流して描こう

胸部がふくらみ、腹部の前面がへこむので、服との間に隙間をつくる

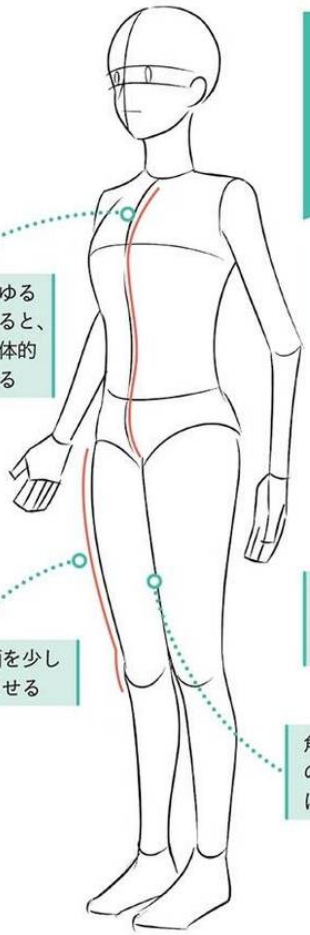
## 4 全体の仕上げ



胸の下部、シャツの幅にはシワを描こう

足のラインはなめらかにととのえて、女性らしさを出そう

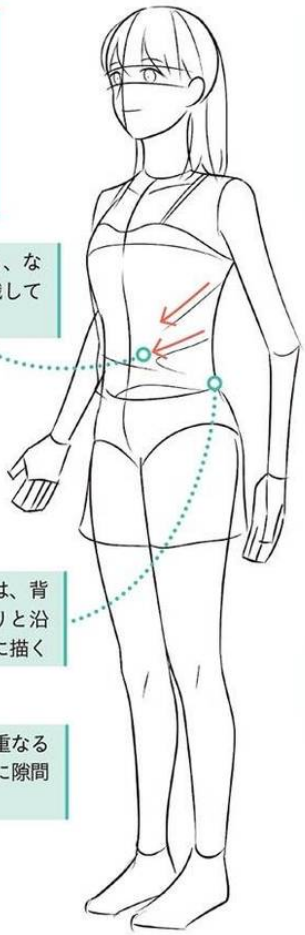
## 2 アタリの肉づけ



体の正中線をゆるくカーブさせると、体の表面を立体的にとらえられる

太ももの前面を少しふっくらとさせる

## 3 細部のラフ

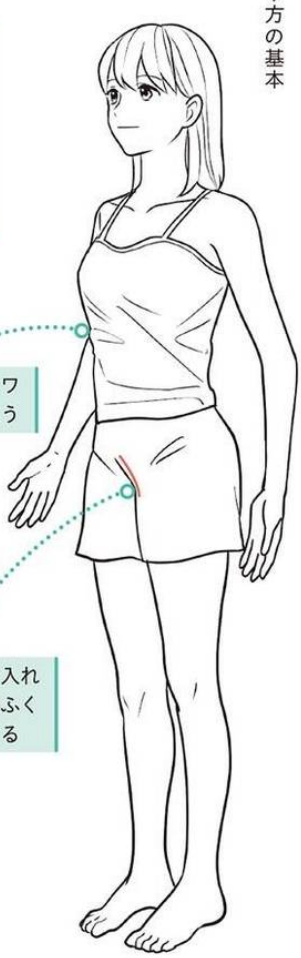


服のシワも、ななめを意識して入れよう

背中側の服は、背中にぴったりと沿わせるように描く

角度的に足が重なるので、足の間に隙間は描かない

## 4 全体の仕上げ



胸の下部にシワを多く入れよう

ななめに線を入れて、下腹部のふくらみを表現する

作画のための
基本知識
04

# アタリのとり方の基本（男性編）

男性の骨格、筋肉をイメージしながら、アタリをとってみましょう。
女性の体型よりも、がっしりして角ばったラインを意識して描くことがポイントです。

## 男性は「直線」を意識してアタリをとろう

丸みのある女性の体型に比べて、男性は直線的でがっしりとした体型です。筋肉の固さを意識して肉づけしましょう。正面、横、ななめで練習します。

**POINT**

**おさえておきたい男性のアタリのポイント**

1. くびれができないので、上半身は直線的に描く。
2. 首、腕、足は女性よりも筋肉質で太めに描く。
3. 筋肉質なパーツに線を入れて、筋張った様子を表現。

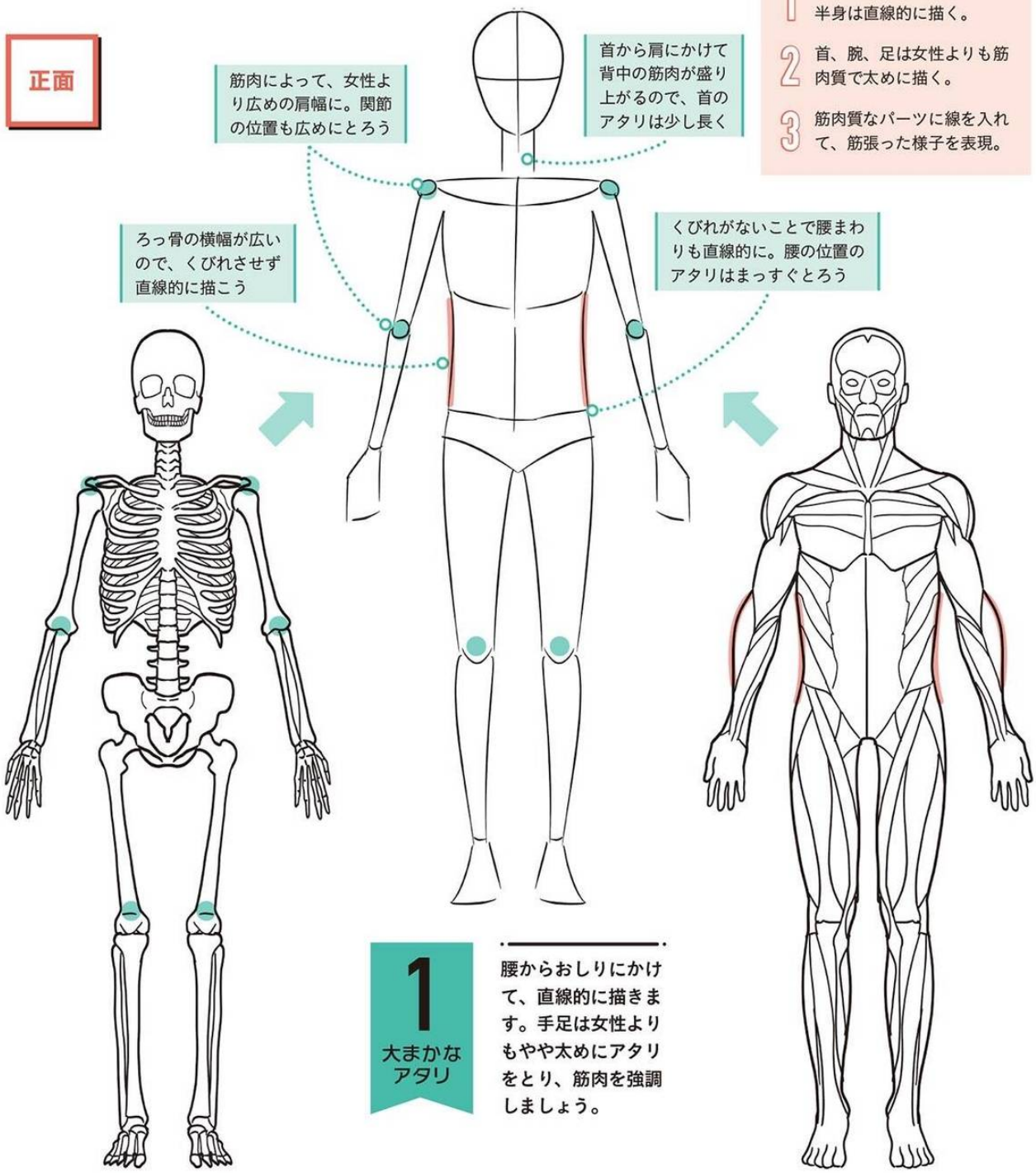
正面

筋肉によって、女性より広めの肩幅に。関節の位置も広めにとろう

首から肩にかけて背中の筋肉が盛り上がるので、首のアタリは少し長く

ろっ骨の横幅が広いので、くびれさせず直線的に描こう

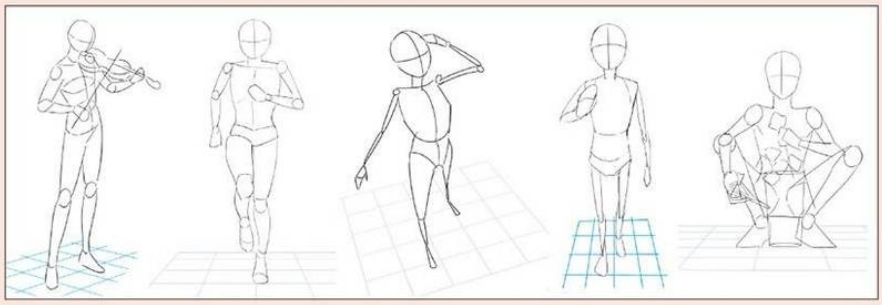
くびれがないことで腰まわりも直線的に。腰の位置のアタリはまっすぐとろう



**1 大まかなアタリ**

腰からおしりにかけて、直線的に描きます。手足は女性よりもやや太めにアタリをとり、筋肉を強調しましょう。

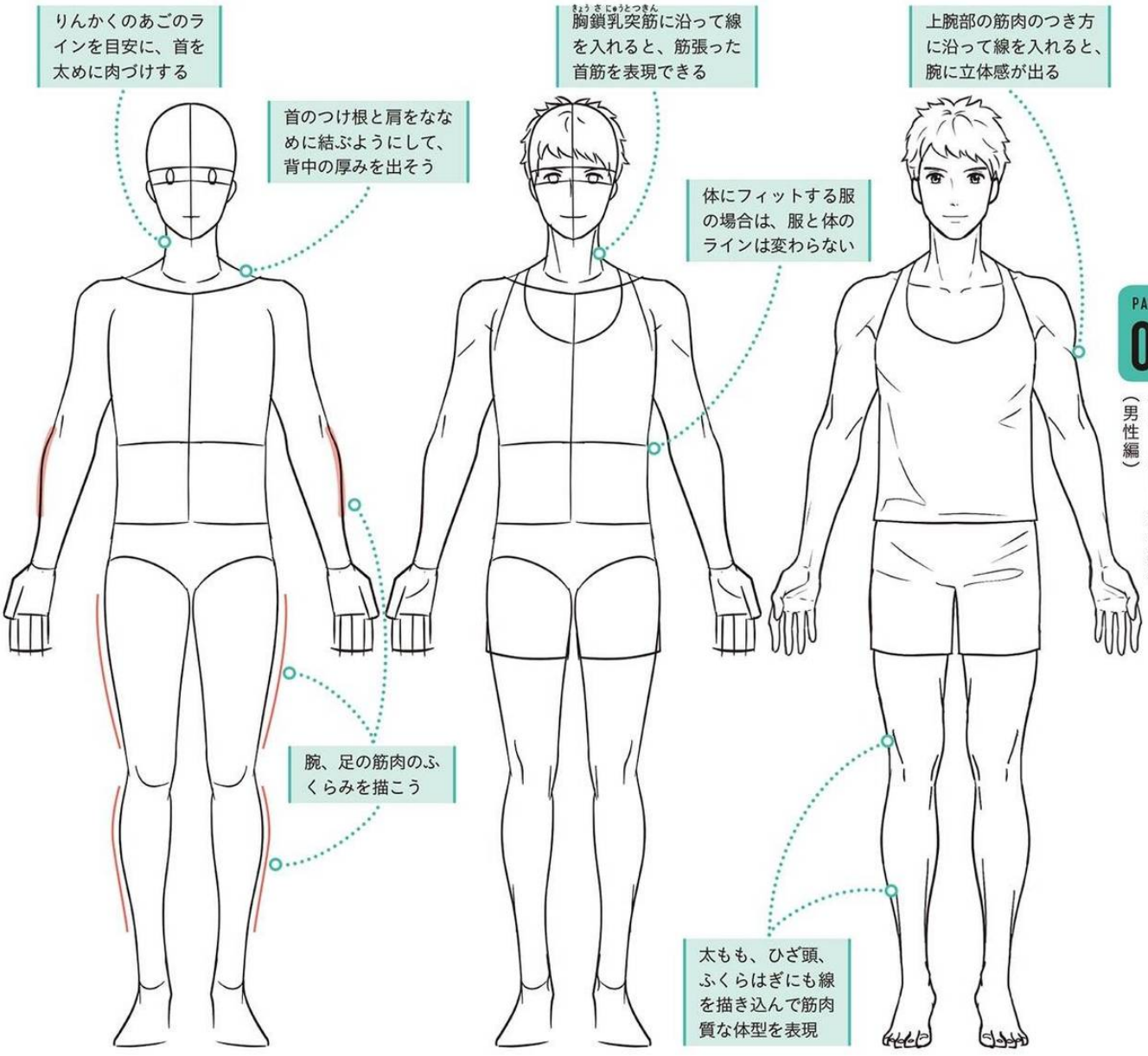
POINT



## アタリのとり方はアレンジして自分流に

キャラ、ポーズの設計図ともいえるアタリですが、描き方は、描き手のタッチによって当然変わります。本書の描き手も、それぞれ関節の描き方や、手足の太さなどは違っています。関節のとらえ方、肉づけの仕方などを、自分なりにできるようになればOKです。






**2 アタリの肉づけ**

首や腕まわり、足は太めに肉づけすると、男性らしさが出せます。基本的にくびれができないので、体のラインはまっすぐになります。

**3 細部のラフ**

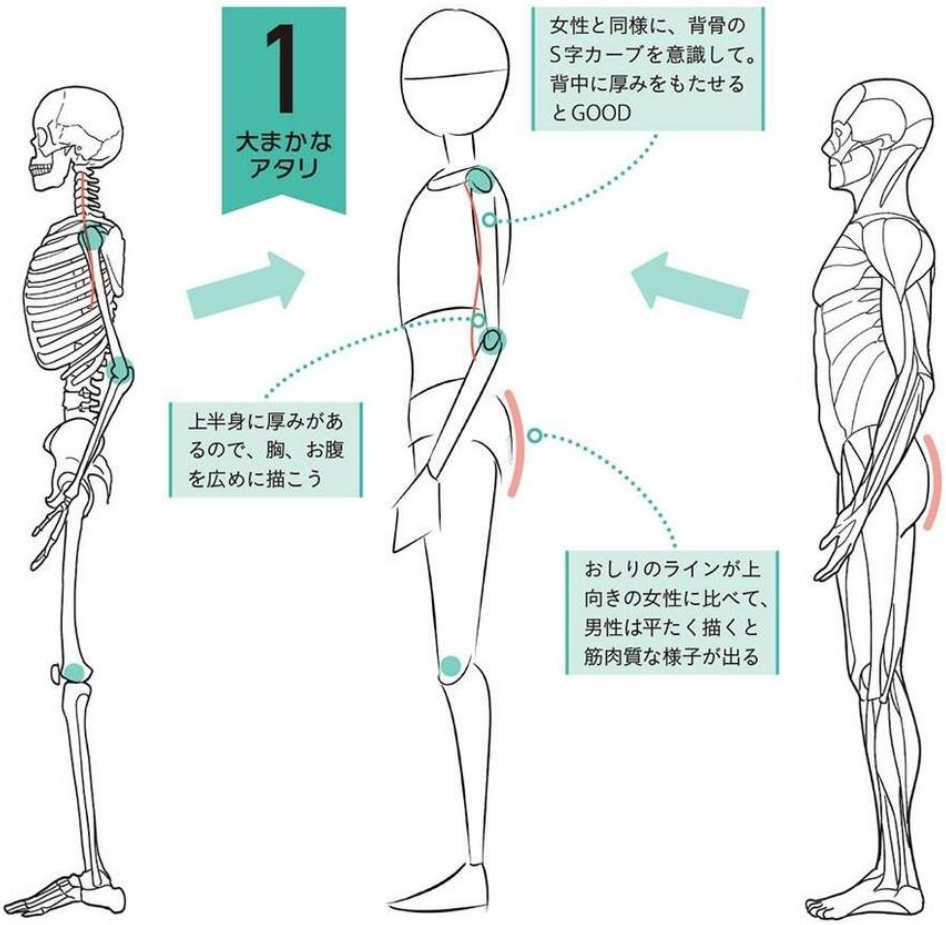
顔や服などの細部のラフを描きます。服の上からでも、男性的な体のラインが伝わるように描いていきましょう。

**4 全体の仕上げ**

髪型、服のシワなどをととのえます。筋肉のラインを意識しながら、腕や足が筋張っている様子を出しましょう。

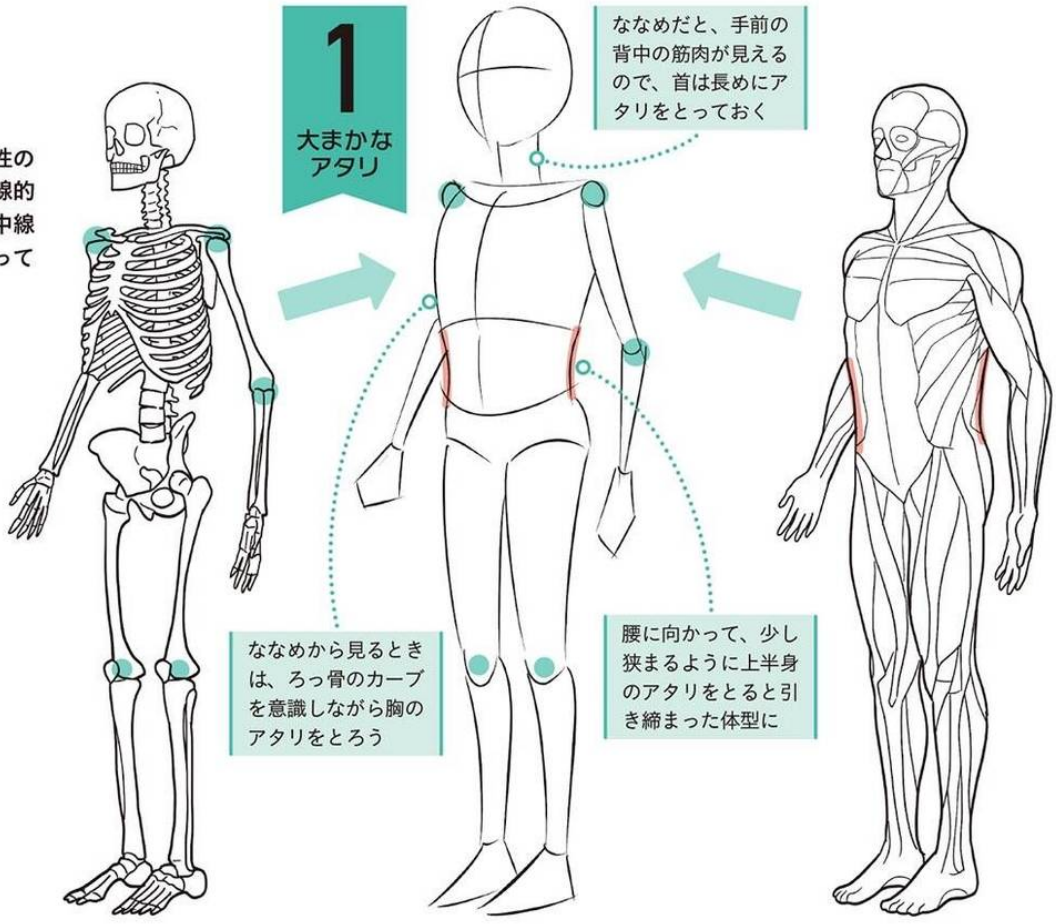
## 横

横から見た男性の姿です。胸のライン、おしりのラインなどで、女性との違いを表現しましょう。

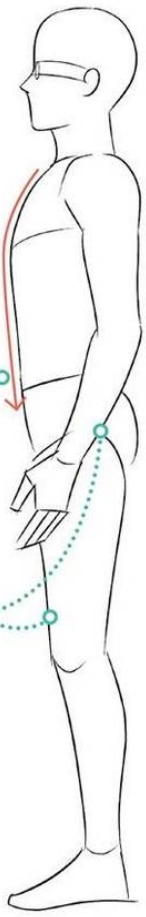



## ななめ

ななめから見た男性の姿。女性よりも直線的なイメージで、正中線や体のラインをとっていきましょう。



## 2 アタリの肉づけ



胸を張るイメージで上半身の前面を描くとよい

腕や脚の筋肉が発達しているので、筋肉図を参考にたくましく描こう

## 3 細部のラフ

後頭部につむじの位置を決めて、前後に流すように髪の流れを描こう

肩の筋肉に沿って線を描き、筋肉の盛り上がりを表現すると立体感が出る

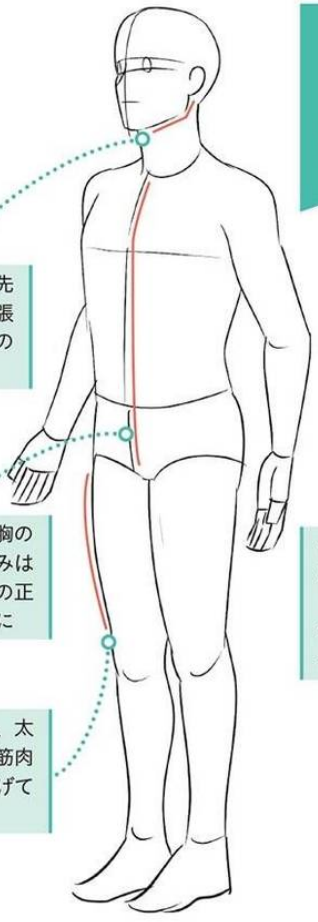
筋肉の盛り上がりによる線を入れて、筋肉質な足を表現する

## 4 全体の仕上げ

あごのラインからななめ下に向かって、胸鎖乳突筋の線を入れる

ひざ、ふくらはぎの凹凸をつけて、筋肉の固さを表現しよう

## 2 アタリの肉づけ

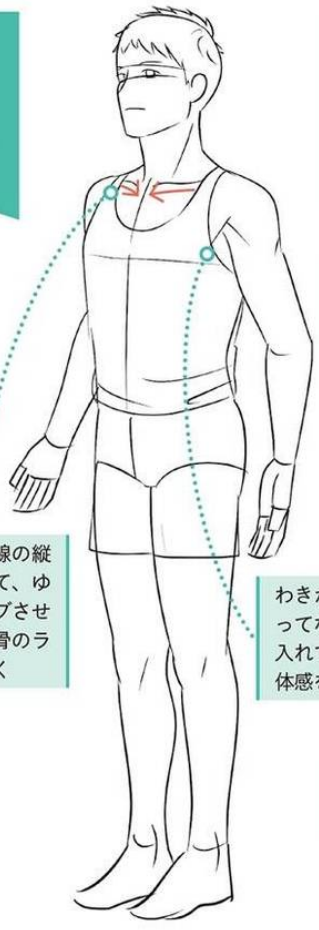


耳下からあご先にかけて、角張るようにあごのラインを描く

女性のような胸の大きなふくらみはないので、体の正中線は直線的に

女性に比べて、太ももの前面の筋肉を少し盛り上げて肉づけする

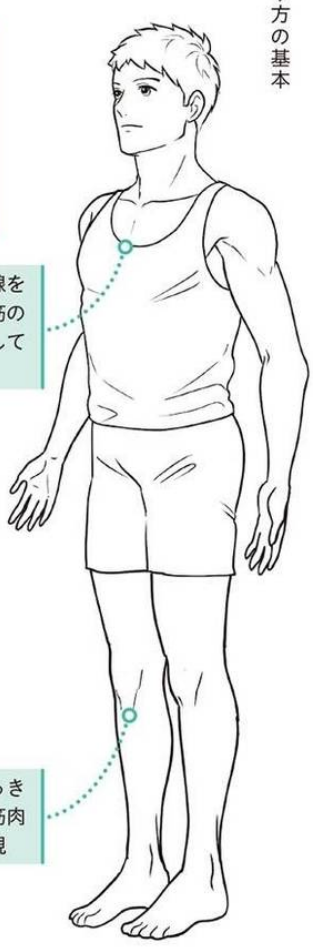
## 3 細部のラフ



体の正中線の縦線に向けて、ゆるくカーブさせながら鎖骨のラインを描く

わきから胸に向かってななめに線を入れて、胸板の立体感を出そう

## 4 全体の仕上げ



正中線の縦線を残して、胸筋の境目を表現してもGOOD

ひざ頭をはっきり描いて、筋肉質な足を表現

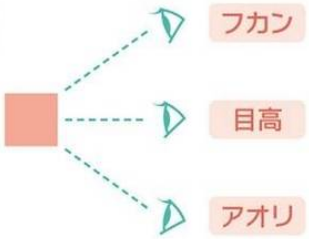
作画のための
基本知識
05

# 目高、フカン、アオリの描き方

フカン・アオリの角度をマスターすると、キャラの動きに奥行きが出ます。アイレベル、パースの仕組みを理解して、遠近のあるポーズをさまざまな角度から描けるようになりましょう。

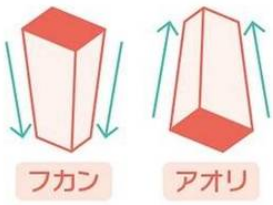
## アイレベルとは?

私たちの目線は、大きく分けて「まっすぐ見る(目高)」「見上げる(アオリ)」「見下ろす(フカン)」の3つの視点に分けられます。この目線の高さのことを、「アイレベル」といいます。例えば、四角い箱をまっすぐ見ると箱の正面だけが見えますが、見上げると正面+底面が見えますよね。このように、視点が変わるとものの見え方(見える範囲、形)が変化します。




## パースとは?

フカン(上)からものを見ると、上から下に向かって狭まるようにものが見えますよね。反対に、アオリ(下)から見ると下から上に向かってものが細く見えます。これは、私たちの目に近いものほど大きく、遠いものほど小さく見えるからです。この遠近法を「パース」といいます。



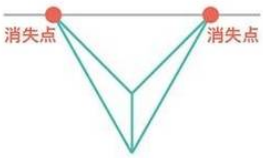

## 二点透視図法でフカンとアオリをマスター!

ここで紹介する「二点透視図法」では、2つの消失点で遠近をとらえます。消失点とは、ものが奥に向かって小さくなっていき、集約されて1点になる点のことです。

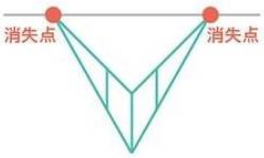
### フカン

1 水平線を描き、点を2つ描く。これが消失点となる。

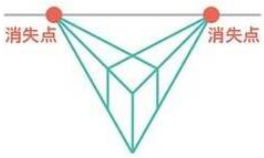
2 水平線の下に縦線を引き、その上下の端を消失点と結ぶ。




3 2で引いた縦線の左右に、さらに1本ずつ縦線を引く。



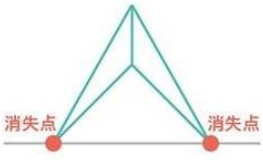

4 3で引いた縦線の上の先端を、消失点と結ぶ。



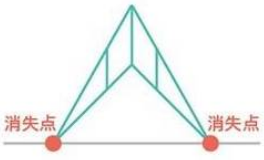

### アオリ

1 水平線を描き、点を2つ描く。これが消失点となる。

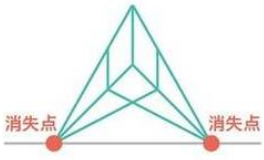
2 水平線の上に縦線を引き、その上下の端を消失点と結ぶ。




3 2で引いた縦線の左右に、さらに1本ずつ縦線を引く。

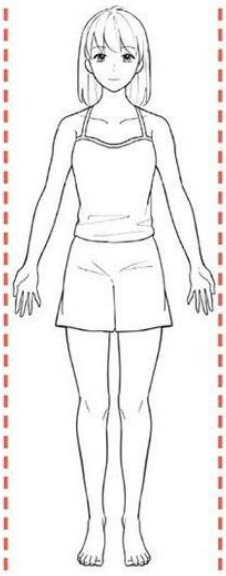



4 3で引いた縦線の下の先端を、消失点と結ぶ。



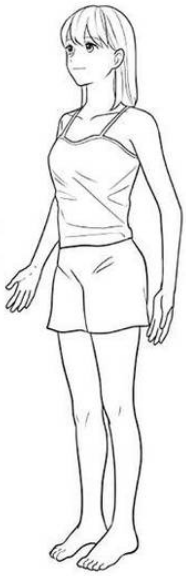
## 目高・フカン・アオリの見え方の違い

### 目高



**正面**

上腕部と前腕部がほぼ同じ長さに見えます。上半身、下半身ともに、全体がしっかり見えます。



**ななめ**

奥の腕の上腕部が隠れます。左右の足の間に、隙間ができません。

**横**

腕と足は手前側だけ見えます。足のラインは直線ではなく、ひざ下の前面が少し反ります。

### フカン

**正面**

後頭部が広く、頭頂部のつむじが見えます。上半身から下半身にかけて細く見えます。

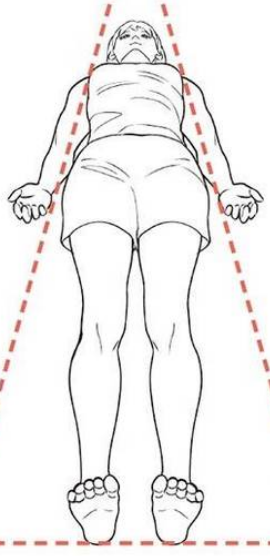
**ななめ**

奥の肩と上腕部がわずかに見えます。手前側の背中の厚さが出ます。

**横**

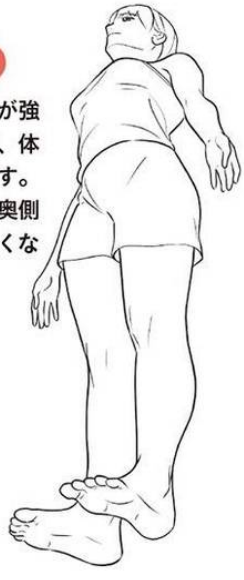
左右の胸のラインを縦長に描きます。奥側の足が少しだけ見えます。

### アオリ



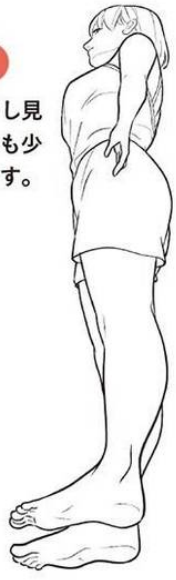
**正面**

上腕部が短く、前腕部が長く見えます。目高、フカンでは見えない足裏が見えます。



**ななめ**

胸のふくらみが強調されるので、体の厚みが出ます。手前よりも、奥側の足が少し長くなります。



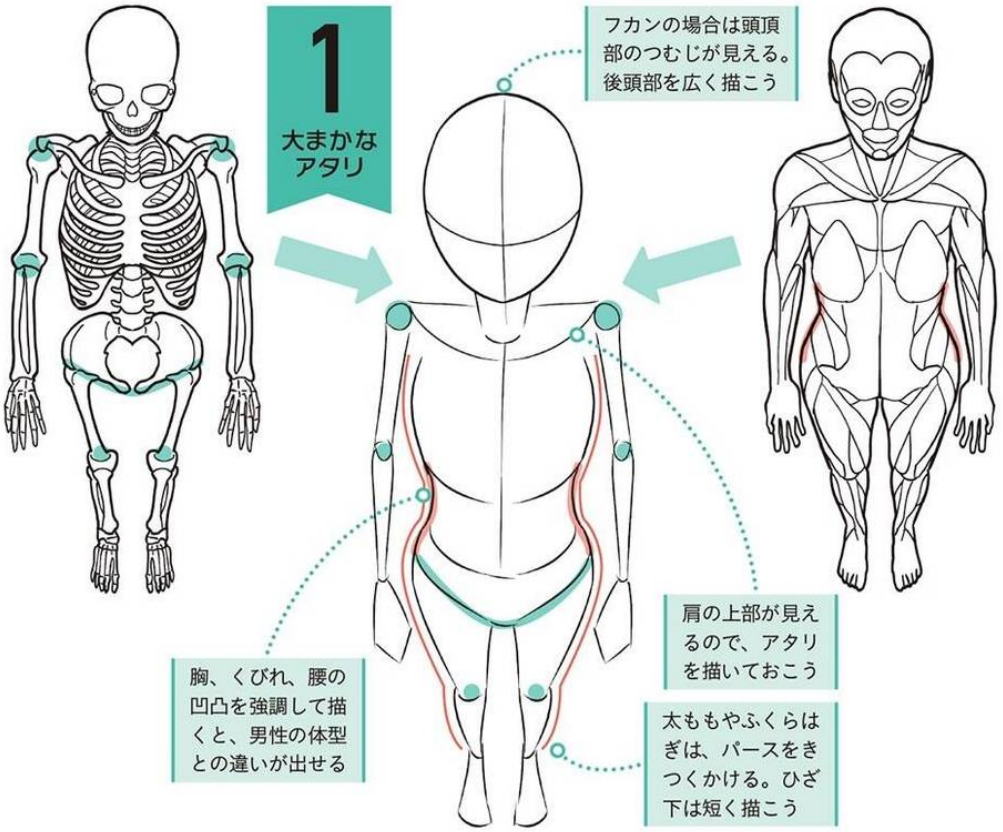
**横**

奥側の足が少し見えます。背中も少しだけ見えます。

## フカンとアオリのアタリ(女性編)

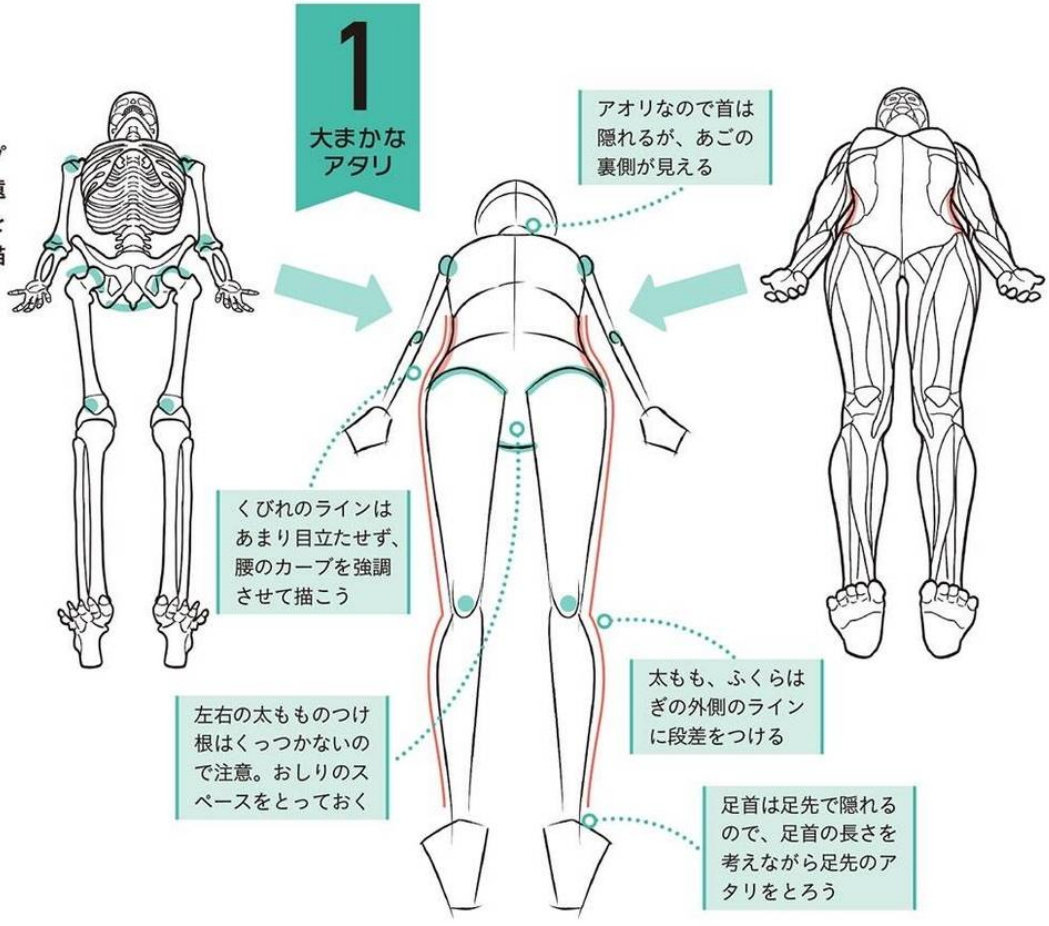
### フカン

フカンで女性を描くプロセスです。頭→足へと遠くに見えるので、頭を大きく、足を小さく描きます。




### アオリ

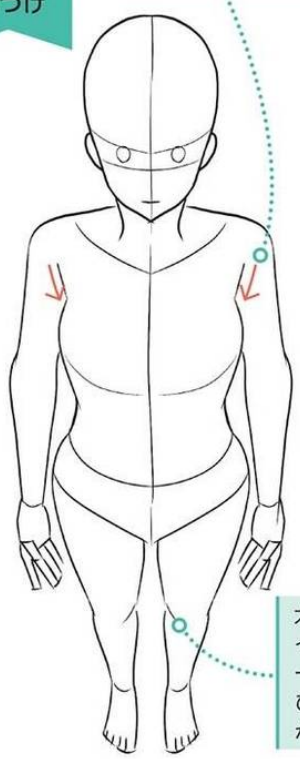
アオリで女性を描くプロセス。足→頭へと遠くに見えるので、足を大きく、頭を小さく描きましょう。



## 2 アタリの肉づけ

わきのラインを短く内向きに描くと、胸を描き始める位置を理解しやすい

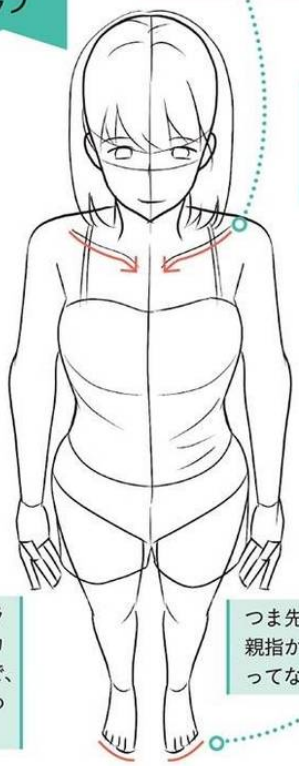
太ももの内側のラインをわずかにカーブさせることで、ひざとの境目がわかりやすくなる



## 3 細部のラフ

肩から正中線の縦線に向かって、ゆるやかに鎖骨のラインを入れる

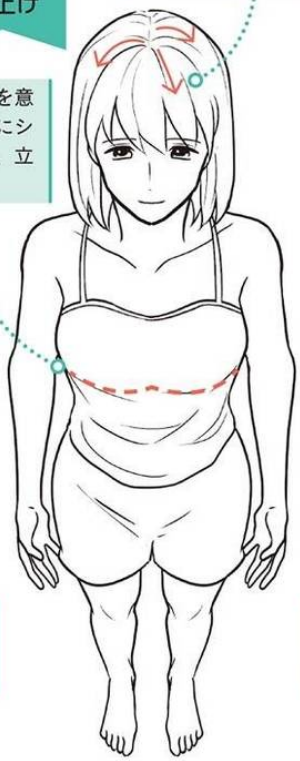
つま先のラインは、親指から小指に向かってななめに描こう



## 4 全体の仕上げ

前髪から後頭部に向かって、つむじの縦のラインを意識しながら髪の流れを入れる

胸のふくらみを意識しながら服にシワを入れると、立体感が出せる



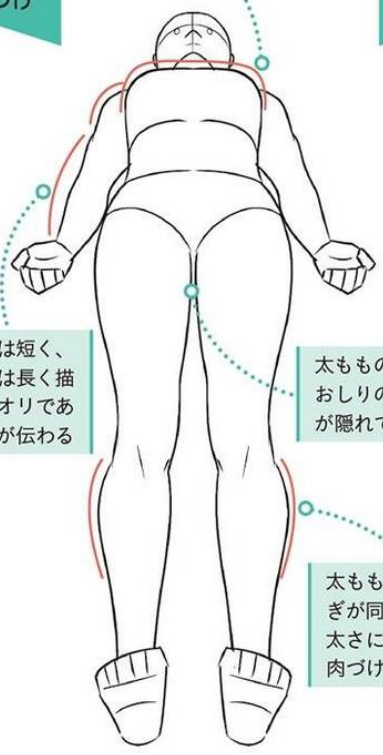
## 2 アタリの肉づけ

女性の場合は、バストトップの位置を意識して、四角く胸のラインを描こう

上腕部は短く、前腕部は長く描くとアオリであることが伝わる

太ももの肉づけで、おしりのスペースが隠れてもOK

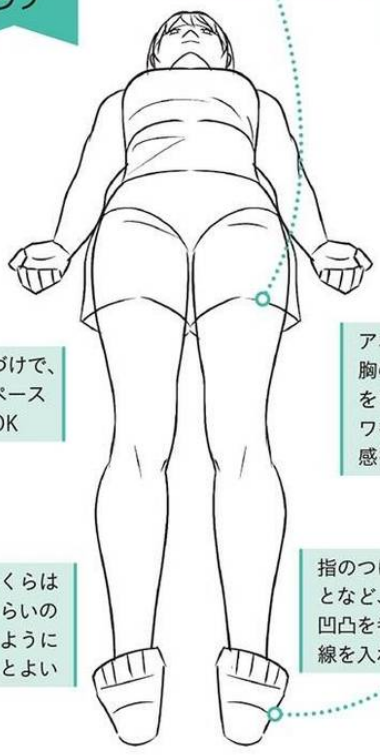
太ももとふくらはぎが同じくらいの太さになるように肉づけするとよい



## 3 細部のラフ

筒形を意識しながら、ズボンの裾を立体的に描こう

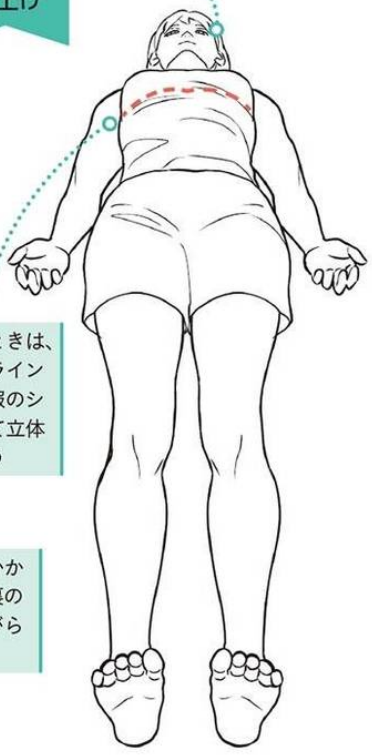
指のつけ根やかかとなど、足の裏の凹凸を考えながら線を入れよう



## 4 全体の仕上げ

顔がもっとも小さく見える。目や鼻などのパーツは小さく描こう

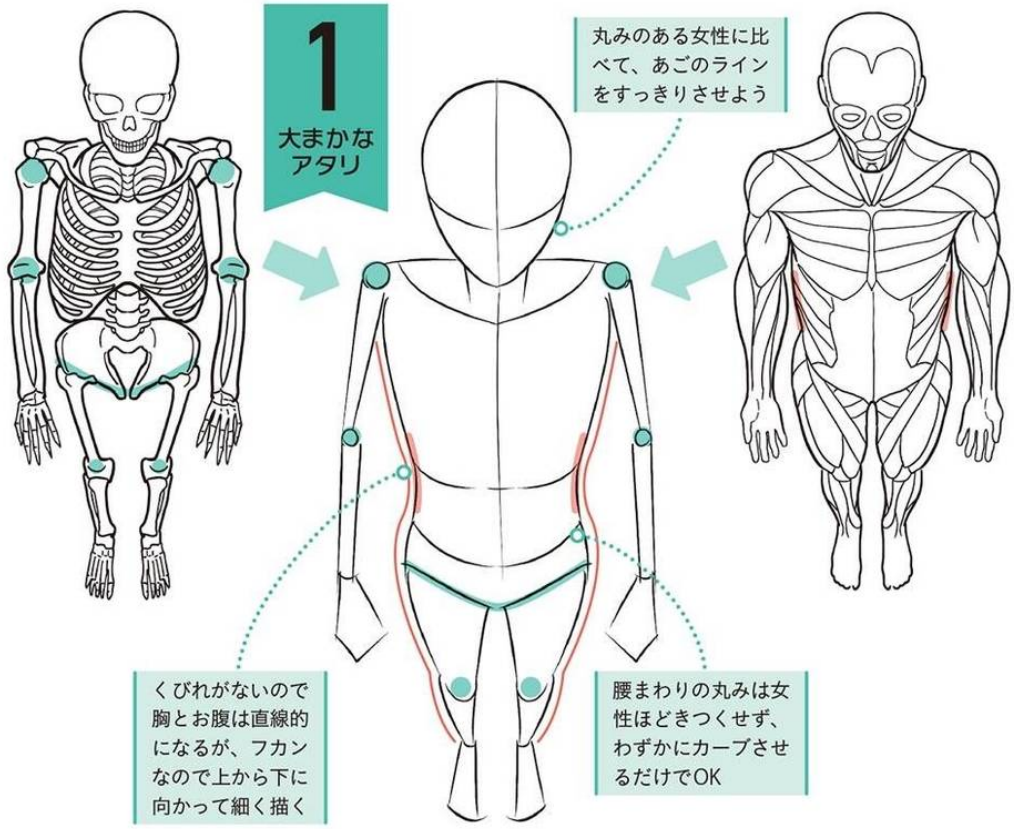
アオリのときは、胸の下のラインを目安に服のシワを入れて立体感を出そう



## フカンとアオリのアタリ(男性編)

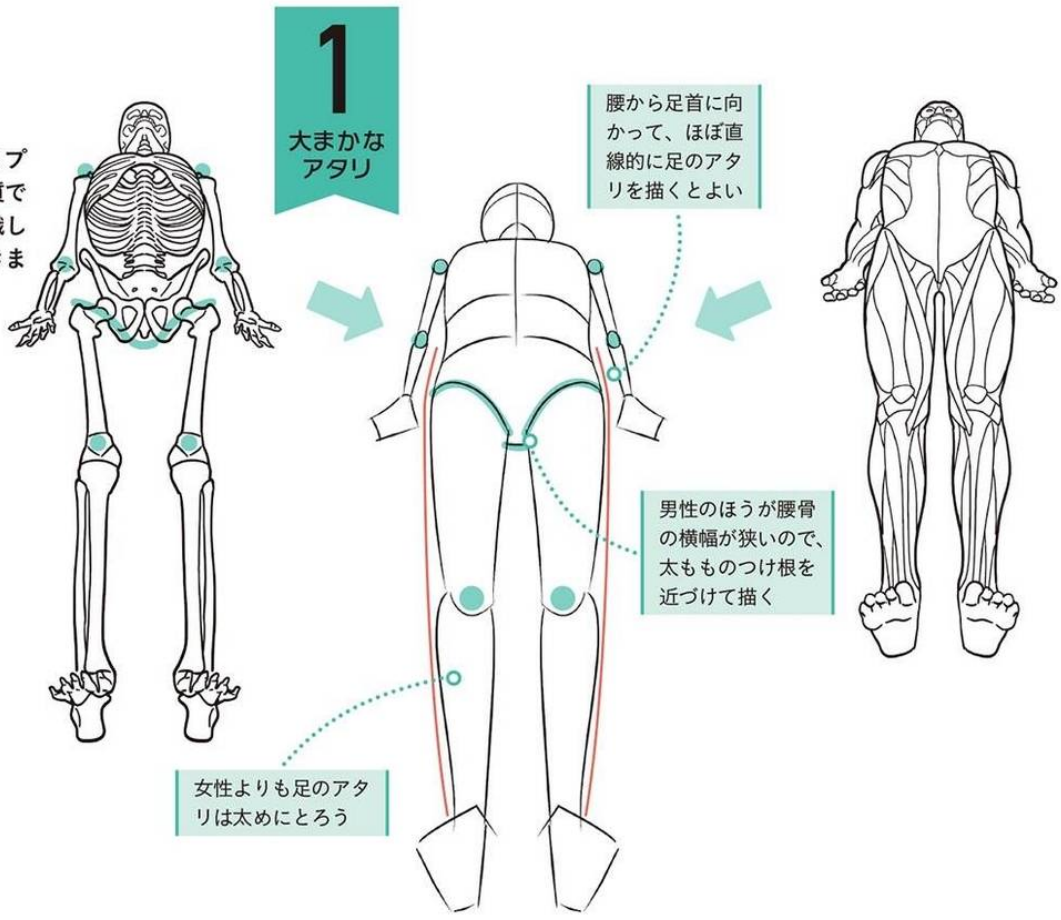
### フカン

フカンで男性を描くプロセス。胸板の厚さなどを意識しながら、女性より直線的に描きましょう。



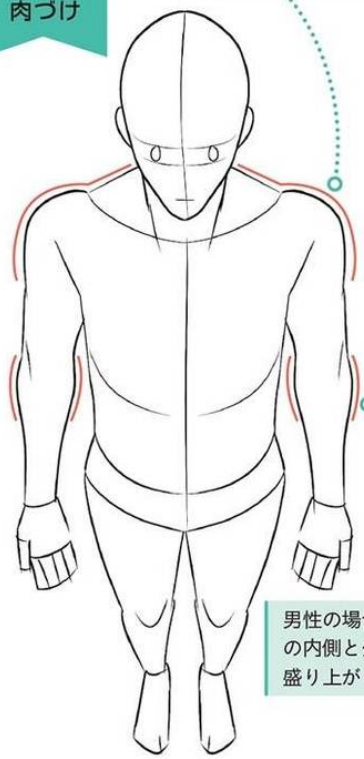

### アオリ

アオリで男性を描くプロセスです。筋肉質で固めなラインを意識しながら、描いていきましょう。



## 2 アタリの肉づけ

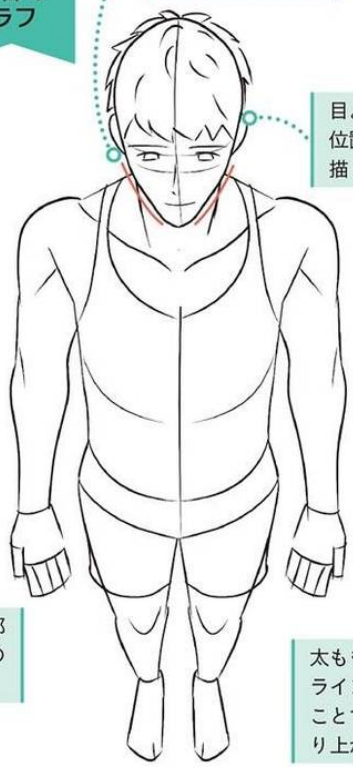
背中の厚み、肩の筋肉の盛り上がりを表現しよう



男性の場合は、前腕部の内側と外側に筋肉の盛り上がりを描こう

## 3 細部のラフ

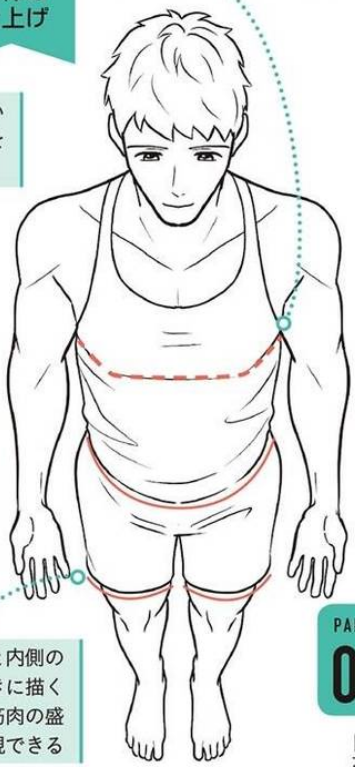
りんかくは、あごの奥側(奥歯側)とあご先の境目をはっきりさせよう



目よりも高い位置に、耳を描くとよい

## 4 全体の仕上げ

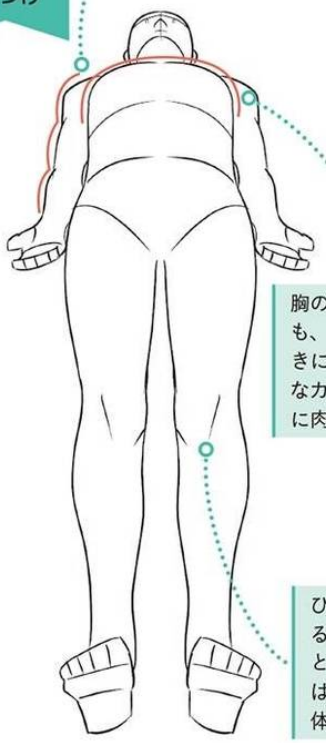
女性と同様に、胸の形を意識しながら服のシワを描こう



太ももの外側と内側のラインを内向きに描くことで、足の筋肉の盛り上がりを表現できる

## 2 アタリの肉づけ

肩の筋肉が盛り上がるので、肩、上腕部、前腕部の順に短→長の変化をつけるとよい

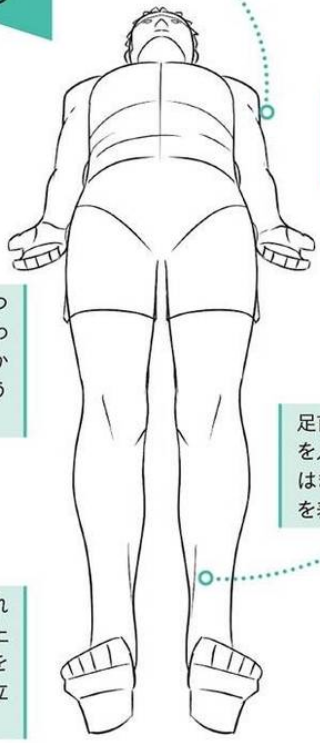


胸の厚みを出しつつも、体の中心からわきにかけてなだらかなカーブを描くように肉づけしよう

ひざ頭の線を入れることで、ひざ上とひざ下の境目をはっきりさせて立体感を出す

## 3 細部のラフ

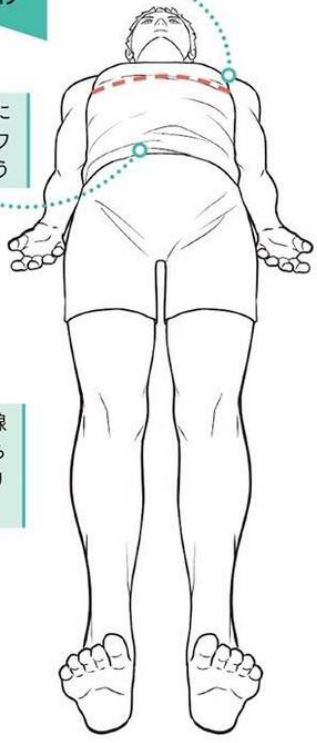
肩、上腕部、前腕部のラインは、筋肉のふくらみを意識しながら段差をつける



足首あたりにも線を入れて、ふくらはぎの盛り上がりを表現しよう

## 4 全体の仕上げ

胸筋の位置を参考にしながら、服にシワを入れて立体感を出す



お腹の部分に細かな横ジワを描き込もう

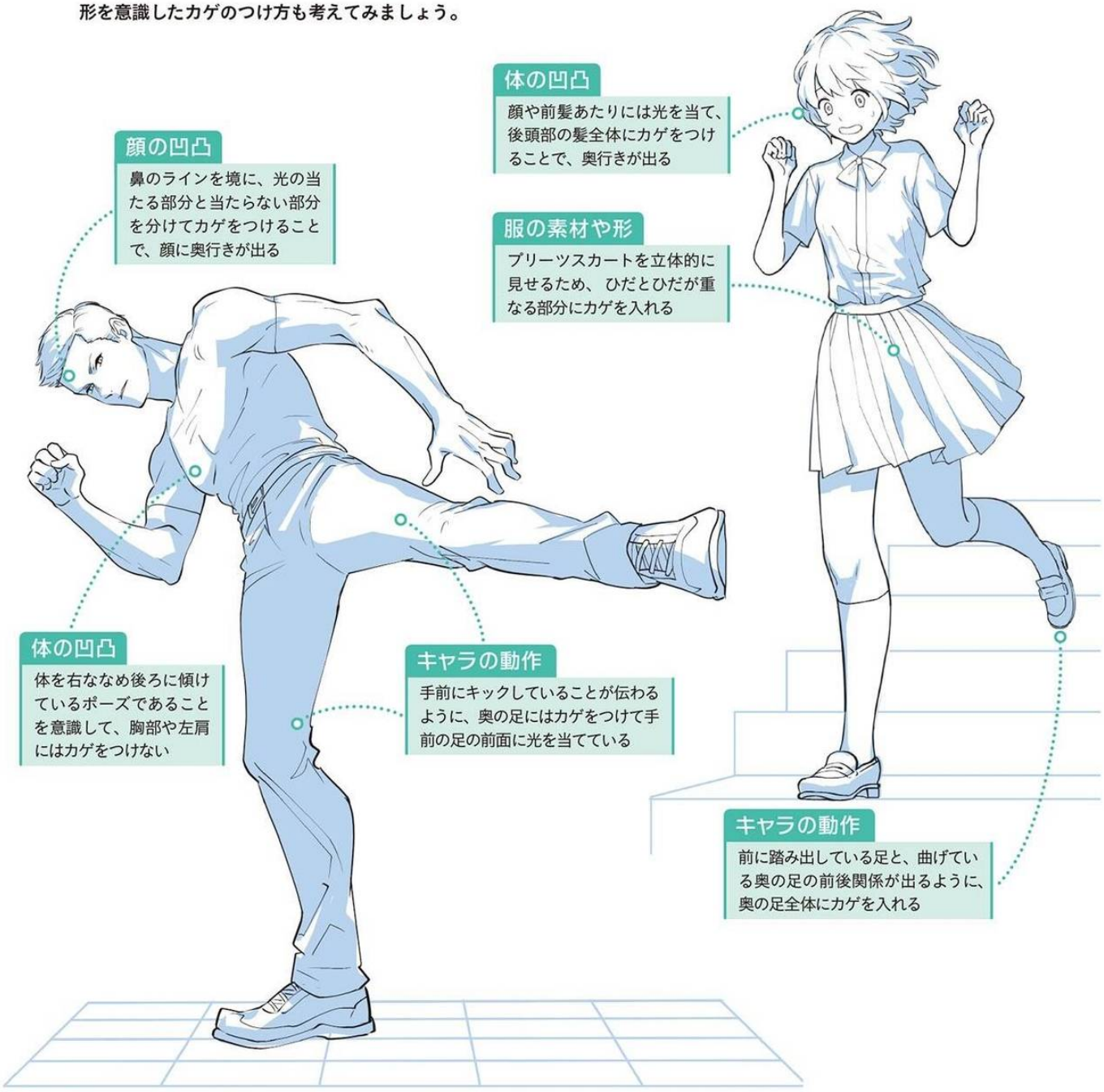
作画のための
基本知識
06

# 立体感が出るカゲのつけ方

顔や体の凹凸、奥行きや動作を意識してカゲをつけると、人物の立体感がアップします。
どの方向から光が当たっているかを考えながら、カゲを描けるようになりましょう。

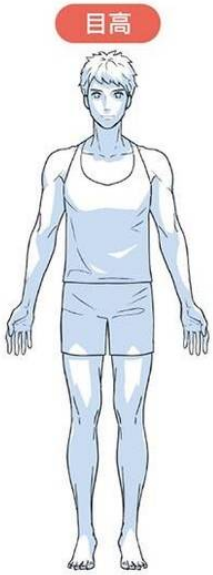
## 光の位置とキャラの造形を考えてカゲをつける

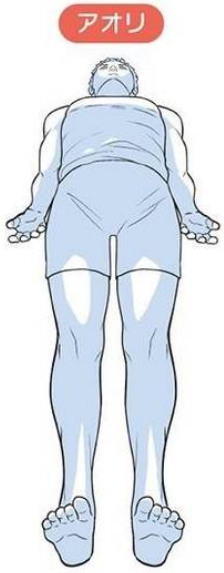
光の位置を考え、自然なカゲのつけ方をすることが基本です。また、人物の顔や体を横から見ると、鼻や胸などのパーツ、腕や太ももの筋肉など盛り上がっている部分があります。こうした立体的なパーツを浮かび上がらせるカゲのつけ方をすることで、キャラに立体感が出せます。キャラの動作を意識したカゲのつけ方も、立体感を出すポイントです。そのほか、服の素材や形を意識したカゲのつけ方も考えてみましょう。



## 上から当たる光

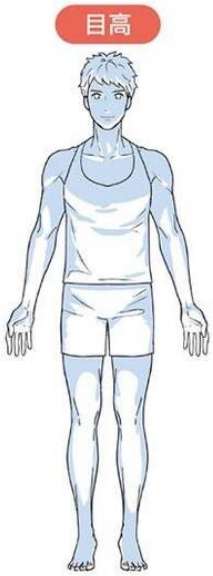
頭頂部、顔、胸元など、上から当たる光に近いパーツが照らされます。胸下から下半身にかけて、大きくカゲが落ちます。

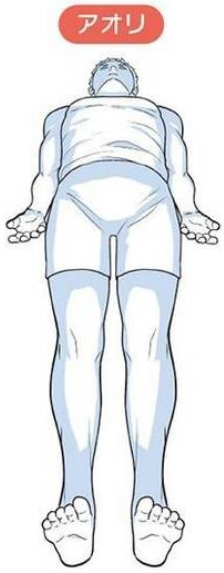




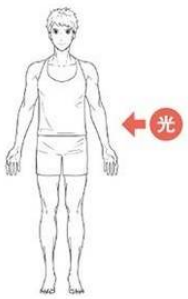

## 下から当たる光

上からの光で照らされるパーツとは対照的な部分に光が当たります。顔まわりにカゲが落ちるので、ホラー表現などにも効果的です。

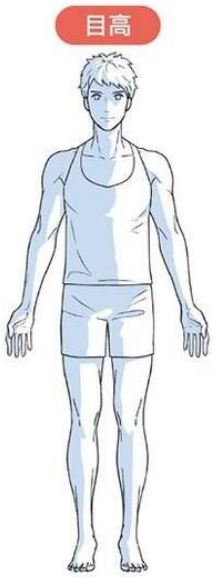


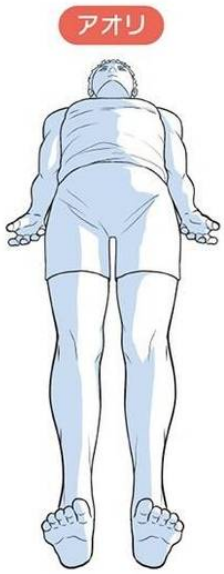



## 横から当たる光




顔から上半身の半分が照らされ、もう半分にカゲが落ちます。手足も光と反対側にカゲをつけると、より立体感が出せます。





# キャラの表情・感情の描き分け

顔のパーツに変化をつけて感情を表現すると、キャラクターの表情が生き生きとします。
まゆ毛や目、口を動かして、さまざまな表情を描き分けられるようになりましょう。

## さまざまな「笑顔」の表現

笑う表情は、目や口の開き具合でうれしさや楽しさの度合いを表現します。目の開き方に合わせて、まゆ毛も連動させて描きましょう。

### やさしくくほほえむ

目尻を下げて、垂れ目気味にすることがポイント。口角を少しだけ上げると、やさしい雰囲気になります。

ふんわりヘアで
やさしげな印象アップ!

口をかるく開いて
楽しげに笑う表情に

### クスクス笑う

目は閉じて、口角を上げます。頬も紅潮させ、楽しそうな感情を表現しましょう。手を口元に当てると、ひかえめに笑う演出に。

### ニカッと笑う

口角を上げて口を大きく横に開きます。上まぶたと瞳を離すと、目を見開いている様子が伝わります。

### いじわるそうに笑う

まゆ尻をきつく上げ、口元に微笑を浮かべます。口角のどちらかをななめにつり上げると、表情がゆがんでいじわるな雰囲気が出せます。

### アハハと大笑い

「アハハ」と声を出して笑っているので、口は大きく開いて口角を上げます。顔も少し上げて、豪快な性格を演出しましょう。

## さまざまな「泣き顔」の表現

**うれし涙や悔し涙など、泣く表情にはさまざまな感情があります。涙と感情表現を組み合わせて、バリエーションを出しましょう。**

胸元にこぼれ落ちる涙の粒もポイント

### 大粒の涙を流す

目を大きく見開き、驚き、戸惑いといった表現に。目の下からあごに向かって涙の筋を描き、涙の粒を丸で表現します。

### 静かに泣く

感情は表に出さず、目を閉じて固く口を結び、まゆ尻を少し下げます。目元から涙が頬をつたった跡を描きます。

肩を震わせて悔しさをこらえる様子を表現

### 悔し涙を流す

眉間にシワを描き、まゆ尻や目尻をつり上げ、にらみつける目つきに。歯を食いしばるので、口元はゆがませます。

### わんわん大泣きする

目をぎゅっと閉じてまゆ尻を下げ、口を大きく開けます。目元には目の幅と同じ量の涙をためて、顔まわりにも飛び散らせます。

ほほを紅潮させて気分の高まりを表現しよう

### うれし涙を流す

目を閉じて涙を流しつつも、口角を上げることでよろこびの感情を表現。口を横に大きく開くと感情の度合いが伝わります。

## さまざまな「怒り顔」の表現

**マンガ表現(効果)やカゲも加えながら、怒りの感情を表現します。怒りの度合いに合わせて口を開いたり、キュッと結んだりしてみましょう。**

### 怒鳴る

眉間にシワが寄り、まゆと目の幅を狭く描きます。口は四角く描き、歯と舌のラインを描き入れます。

### ビシッと怒る

まゆ毛に角度をつけて目を見開き、迫力のある表情に。腕の遠近感を意識しながら、怒る相手に向かってビシッと指をさすポーズにしてもGOOD。

### 静かに怒る

目尻をきつくななめ上につり上げて、冷たい印象に。顔のパーツはあまり動かさず、見下ろすような構図に。

### 怒りにふるえる

目元にカゲを落として瞳の部分だけ浮き立たせることで、強い怒りの心情を表現できます。口はかたく結んで堪えている様子に。

### ムスッと怒る

まゆ尻を少しつり上げつつも、頬をぷくっとふくらませると、かわいげのある怒り顔に。頬を紅潮させて興奮を表現しましょう。

PART 2

# 基本動作と姿勢をアタリから描こう

レベル1

立つ、歩くといった基本動作と姿勢を、しっかりとアタリから描けるようになるための練習をはじめましょう。人体の構造と、ポーズごとに奥行きを意識して描いていくことで、着実にレベルアップすることができます。

POSE
01
目高
ななめ

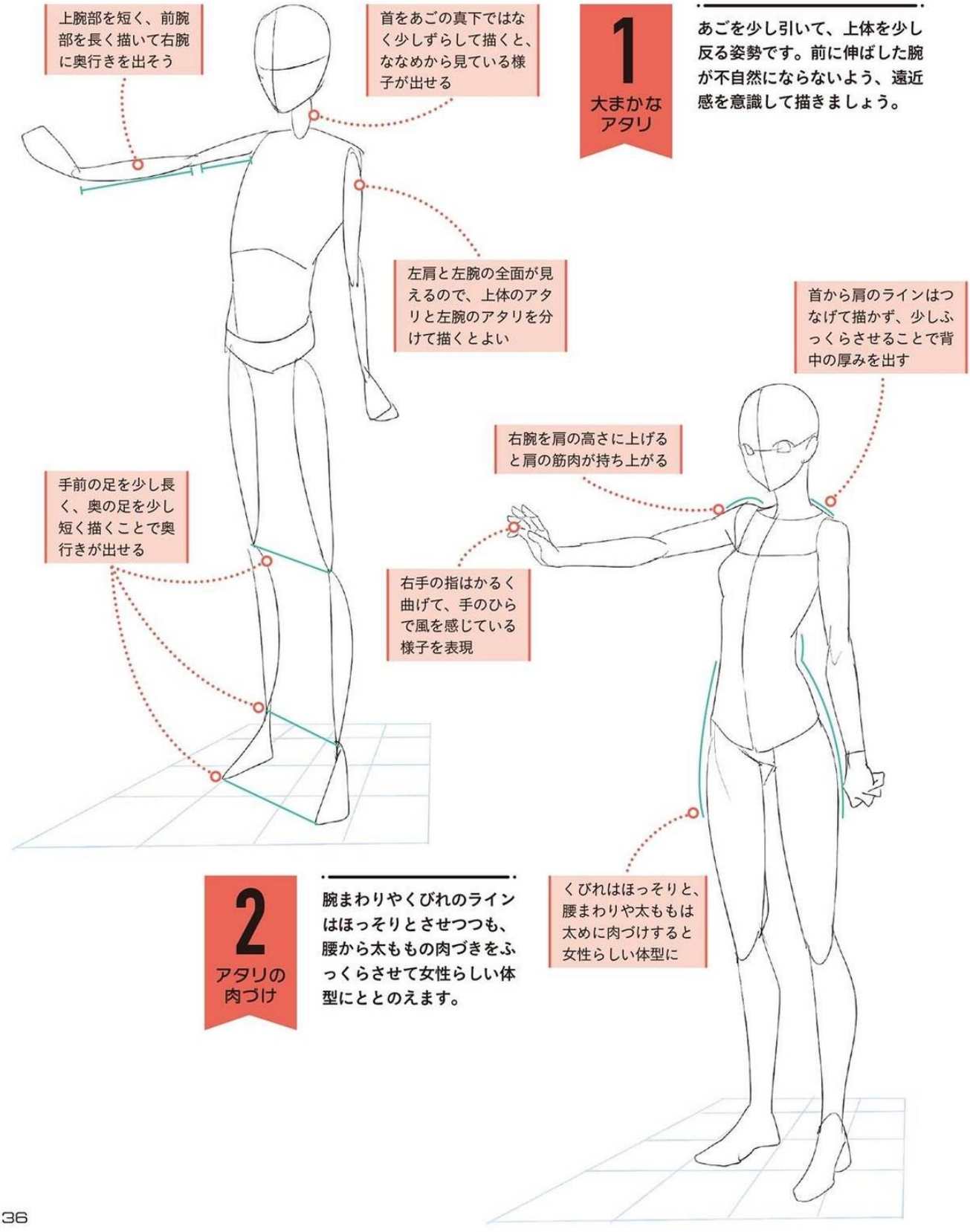
# 立つ＋片手を伸ばす①

片腕を正面に伸ばして立つ少女の構図です。ななめの構図で前に向かって伸ばした腕に、どう奥行きを出すかなどを考えて描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

あごを少し引いて、上体を少し反る姿勢です。前に伸ばした腕が不自然にならないよう、遠近感を意識して描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

腕まわりやくびれのラインはほっそりとさせつつも、腰から太ももの肉づきをふっくらさせて女性らしい体型にととのえます。

## 3 細部のラフ

シンプルなワンピースを着せて、少女の凛とした雰囲気を表現してみましょう。正面から風を受けている様子を出すと臨場感が出ます。

毛先だけでなく髪全体に動きを出したいときは、髪をかたまりでとらえて描くとボリュームが出る

左腕をおろしているためワンピースの裾が押さえつけられる。左腕の前後の裾をふくらませよう

スカートの前側がふわっとふくらむことで、スカートの裏地が見える

上のまつ毛のラインを濃く太く描いて、意志のある力強い目つきに

サンダルの底の厚みを考えながら足先の描写をととのえる。右足は小指がほとんど隠れる

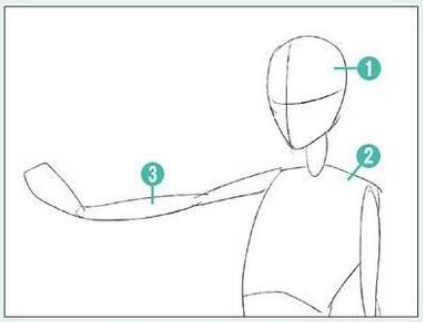
スカートの裾の形に合わせて太ももにカゲをおとす

スカートの内側には全面にカゲを入れる。光が当たる部分との差を出そう

## 4 全体の仕上げ

髪の毛先を描き込んでさらに動きを出します。ワンピースのなびき方を考えながら、洋服のシワを入れましょう。

### POINT




**全身のアタリをとってから腕の長さを決めよう**

全身のアタリをとって肩幅や肩の位置を確認してから、両腕のアタリをとりましょう。右腕は、上腕部と前腕部の長さに注意して。

POSE
02
目高
ななめ

# 立つ＋ななめに

片足に体重をのせて立ち、少し斜にかまえながらこちらを見るポーズです。
左右の足の遠近感、体重のかけ方に注意しながら描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

奥の足に体重がのり、骨盤がぐっと前に出る姿勢です。上半身から足にかけてなだらかなカーブを描きます。

腹部の力を抜いて腰に体重をかけているので、腰を前に出すようにアタリをとろう

体重を支える奥の足は、地面に向かってつっぱるように、まっすぐアタリをとろう

手前の足は、奥の足より長く見える。そのため、ひざ、足首のアタリは奥の足よりななめ下にとるとよい

## 2 アタリの肉づけ

女性に比べて男性の骨盤は狭いので、横幅を広げすぎないように。太ももの筋肉をがっしりと描くことで、安定感を演出しましょう。

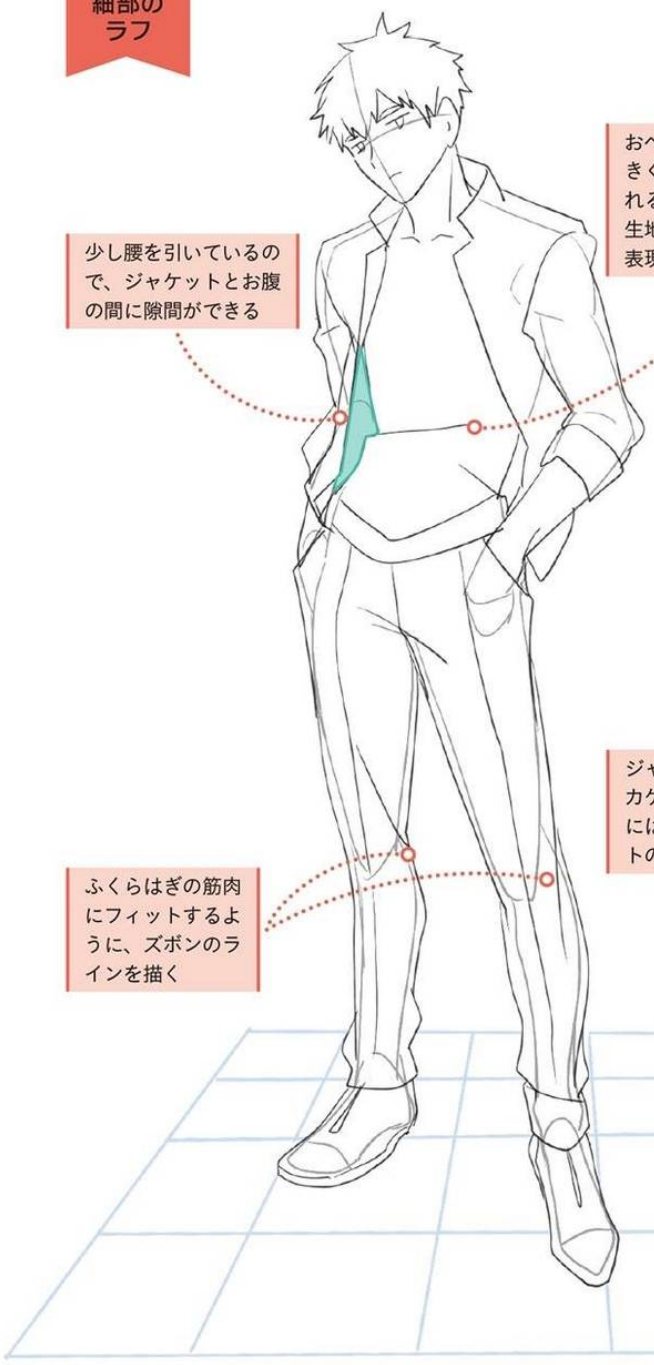
腕に力が入っていないので、肩はなで肩に。腕はゆったりと腰にそえるイメージで肉づけしよう

ひざから下が正面を向くときは、外側にふくらはぎの筋肉のふくらみを描こう

ゆるやかなS字を意識しながら、男性らしい厚さのある胸板、太ももを肉づけしていこう

## 3 細部のラフ

体のラインに沿って服を着せて、スタイルのよさを表現します。顔はななめになるので、左右のバランスに気をつけましょう。

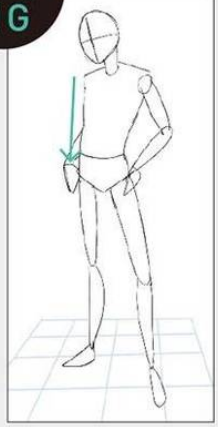


おへそのラインに大きく横ジワを１本入れると、Tシャツの生地の盛り上がりを表現できる

少し腰を引いているので、ジャケットとお腹の間に隙間ができる

ふくらはぎの筋肉にフィットするように、ズボンのラインを描く

NG



**腹部をまっすぐ描くと不自然な立ち方に**

このポーズのキモは、腹筋に力を入れず腰に重心があることが伝わる立ち方です。腹部をまっすぐ描くと、片足だけ前に出した不自然な姿勢に見えるので注意。

ジャケットの内側にカゲをつけて、後ろにはらったジャケットの立体感を出す

手がポケットに入っているため、シワでふくらみも表現しよう

## 4 全体の仕上げ

股下にカゲを入れて、足の前後関係をはっきりとさせます。ジャケットの内側にもカゲをつけると、奥行きが出ます。

足首近くはズボンの生地がだぼつく。シワとカゲで表現しよう

POSE
03
ややアオリ
後　ろ

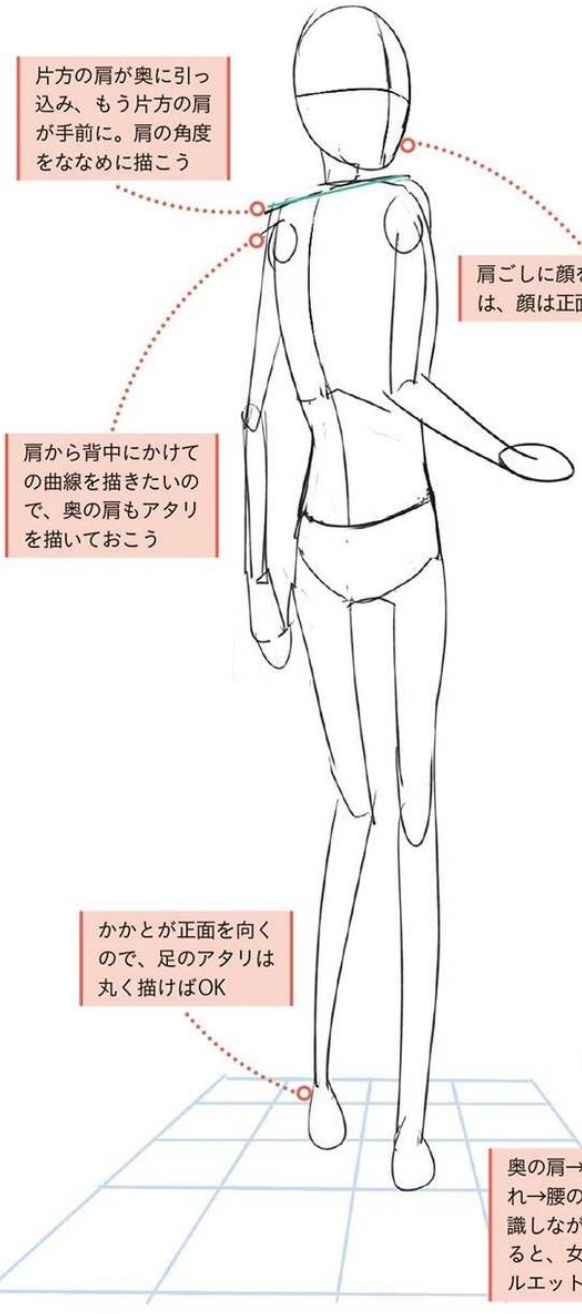
# 立つ＋ふり返る

女性がふり返って、こちらに手を差し伸べているポーズです。
上半身のねじれによる体の見え方などに、気をつけながら描きましょう。

光の向き

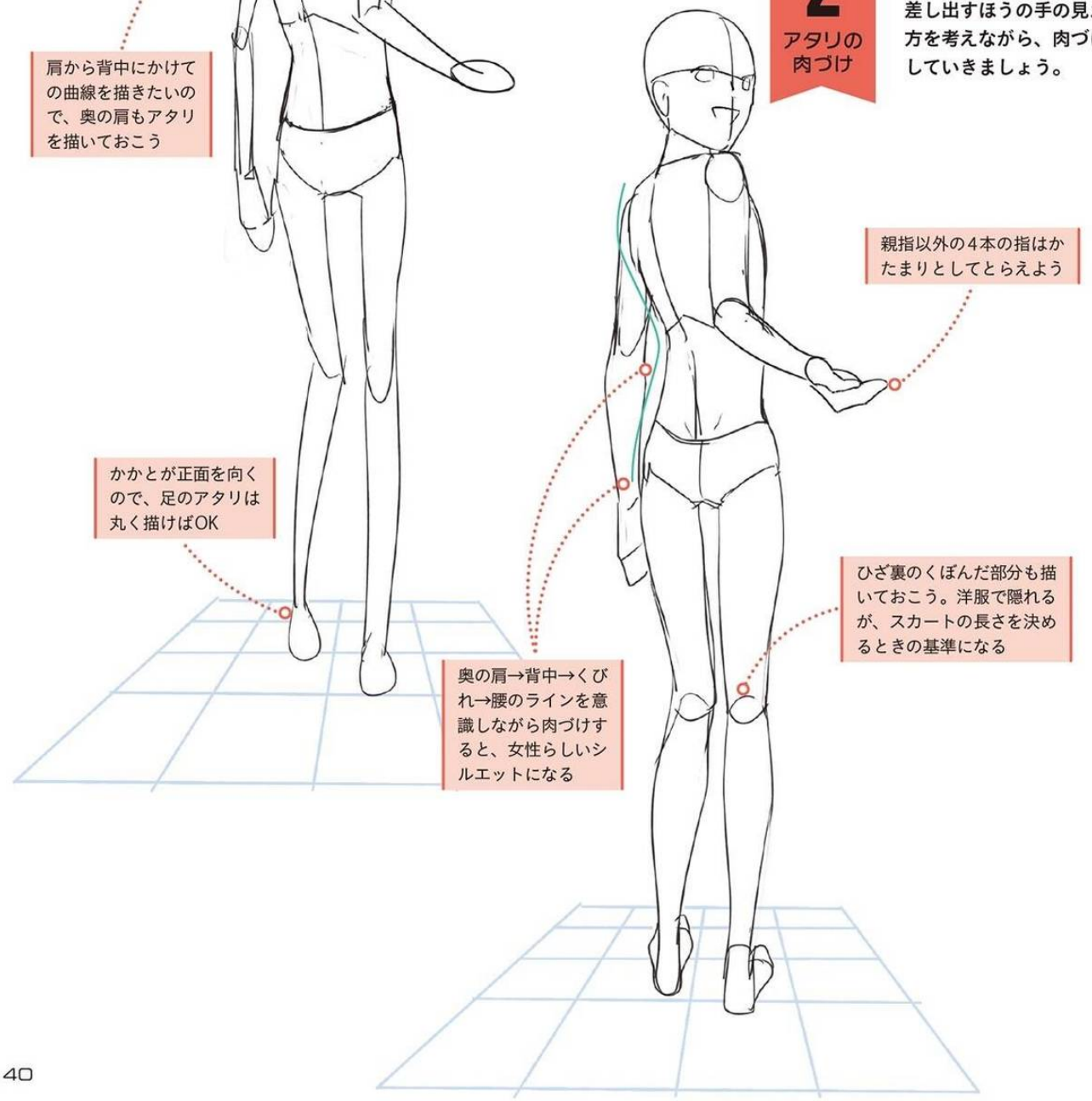
## 1 大まかなアタリ

肩の角度をななめに描き、奥行きを出します。ねじる動作は腰よりも肩まわりが大きく動くため、胴体は正面を向かないので注意。




## 2 アタリの肉づけ

体をねじることでくびれのラインが強調されます。差し出すほうの手の見え方を考えながら、肉づけしていきましょう。

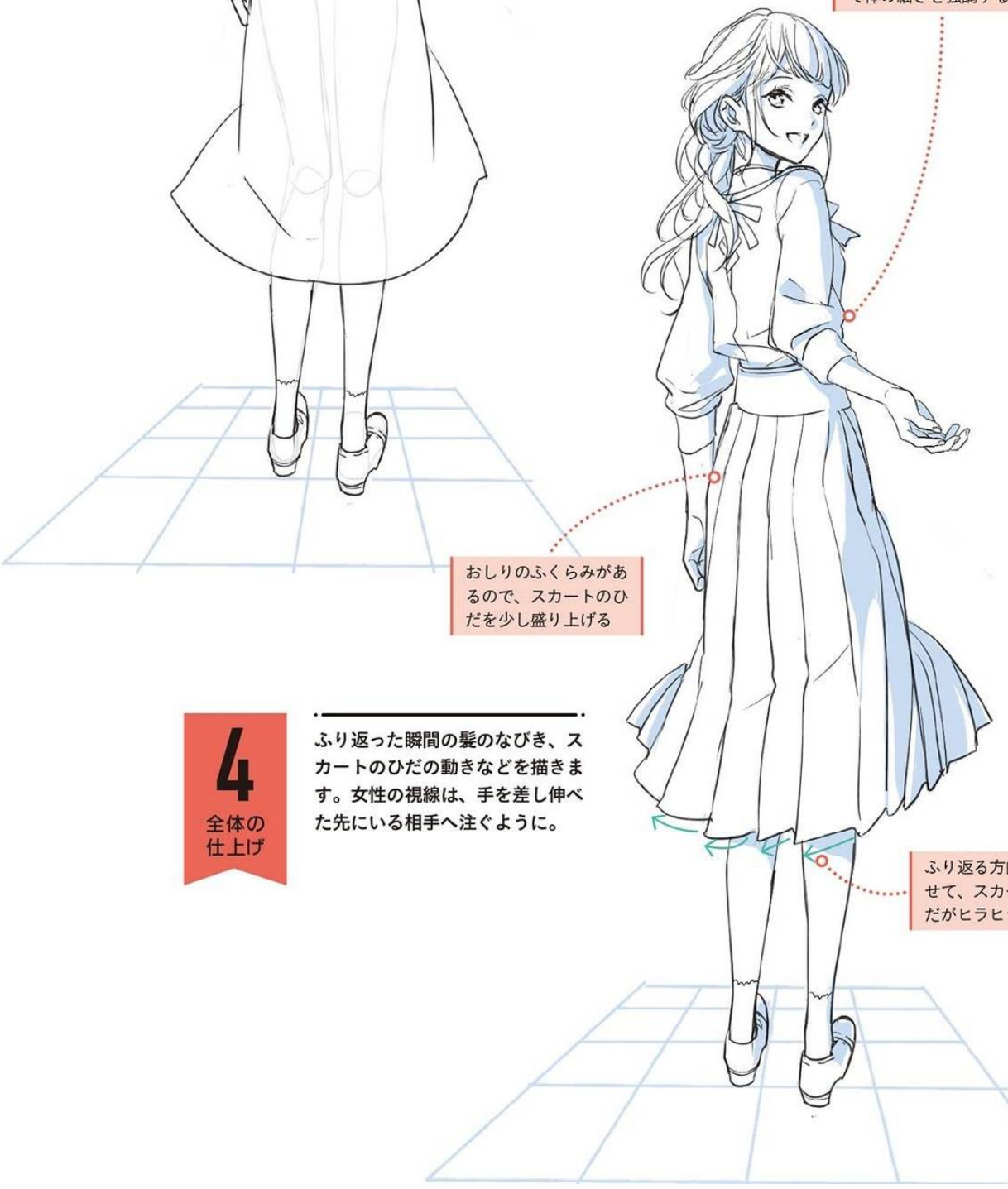


## 3 細部のラフ

シーンを考えながら服を着せます。背中にもデザインのある服を着せて、女性らしさを演出してみましょう。

## 4 全体の仕上げ

ふり返った瞬間の髪のなびき、スカートのひだの動きなどを描きます。女性の視線は、手を差し伸べた先にいる相手へ注ぐように。



POSE
04
フカン
正　面

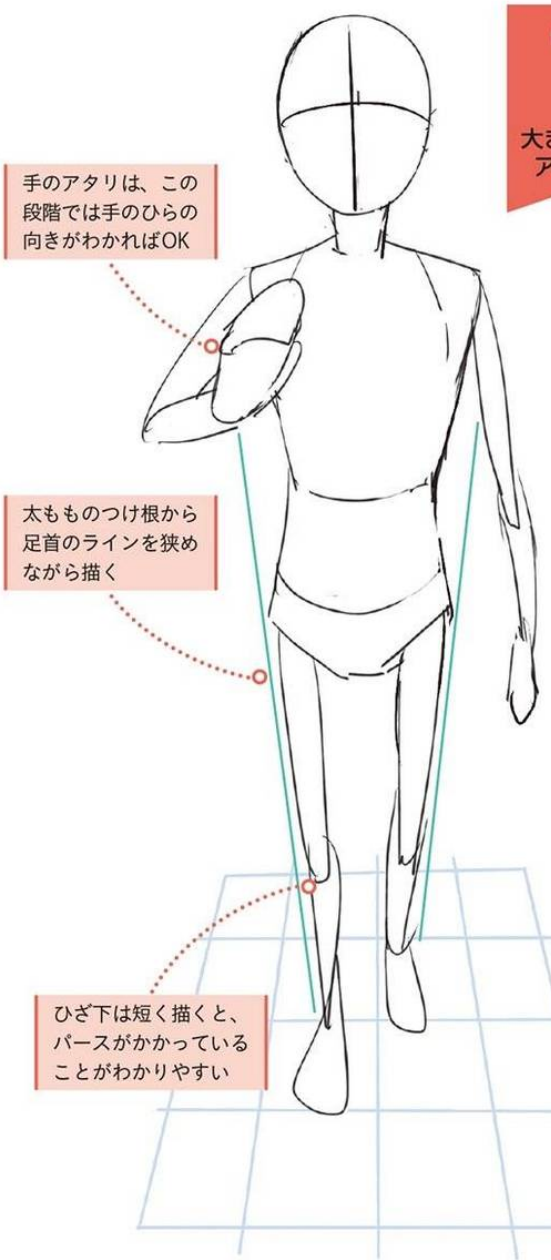
# 立つ＋見上げる①

高い位置にいる相手を見上げ、手を差し出そうとしている瞬間です。
パースをかけて描くことで、上から見ている印象を与えられます。

光の向き

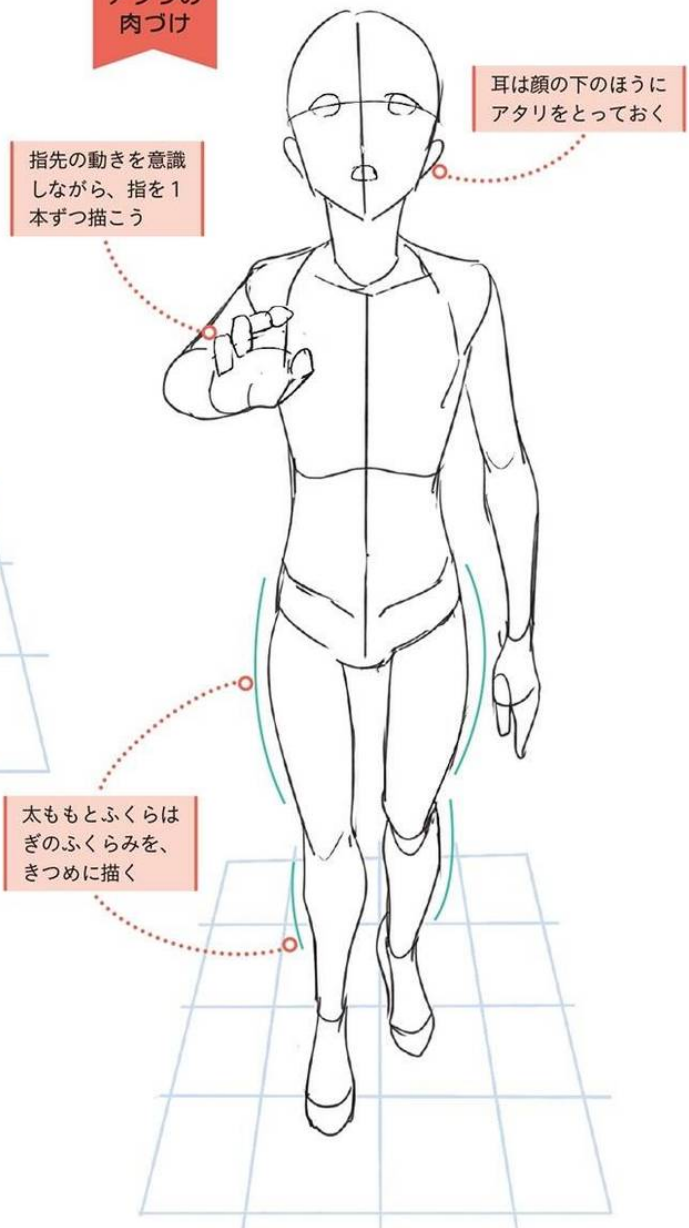
## 1 大まかなアタリ

フカンのため、顔、首、上半身、下半身のパーツを内側に向かって描きます。腕や手だけでなく、足にも動きをつけて描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

フカンで描くため、肩幅が広くなります。太ももとふくらはぎの筋肉のつけ方を意識しながら、肉づけしていきましょう。



## 3 細部のラフ

顔を上に向ける構図は、耳を顔の下部に、目を顔の上部に描きます。男の子の髪型や顔つきに合わせて、服装を決めましょう。

## 4 全体の仕上げ

前面に光を当てる（＝カゲをつけない）ことで、見上げる構図を強調できます。前髪、服の内側、足元におちるカゲなど細かな部分も演出のプラスに。

ARRANGE

**角度を下げたときの男の子の顔の見え方**

同じ構図で、顔の角度を変えてみましょう。やや顔を下げる場合、目や口のパーツは少し下げて描くとよいです。

POSE
05
目高
後ろ

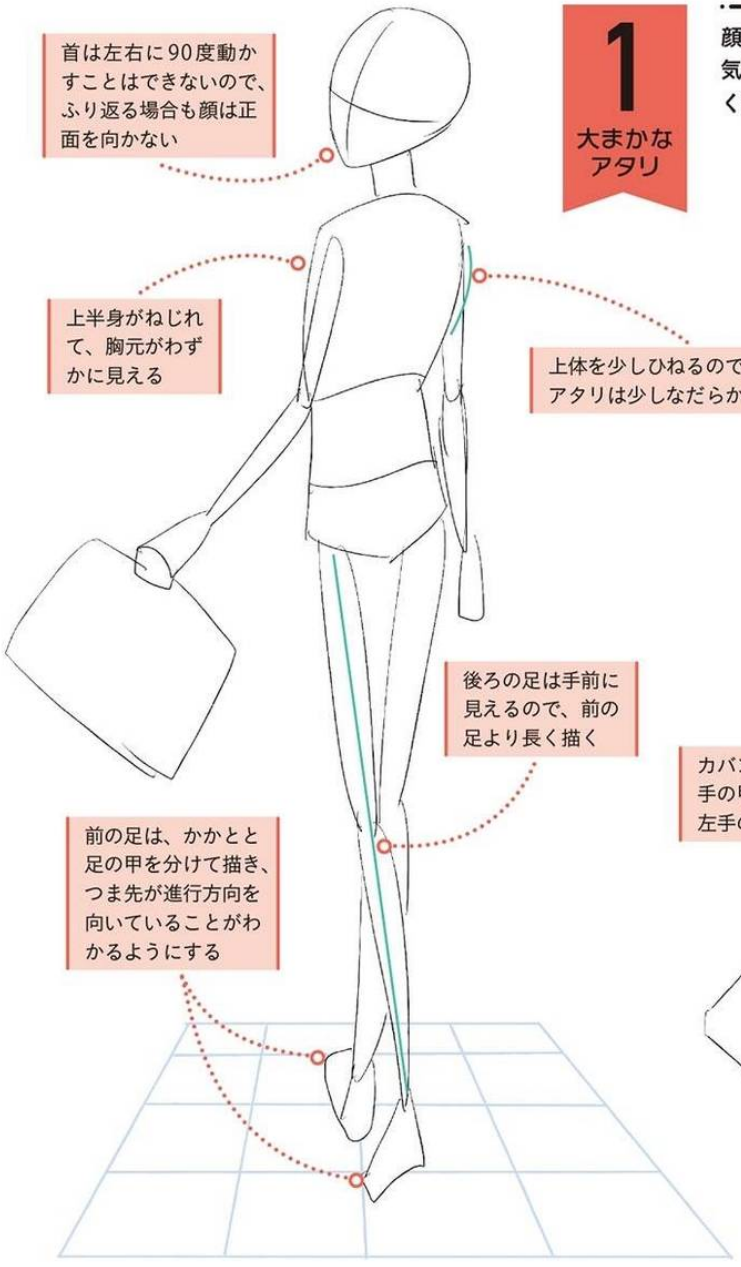
# 歩く＋ふり返る

後ろをふり返ってほほえむ少女のポーズです。首の可動域を考えながら、上半身のねじれと下半身の向きに注意して描きます。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

顔が肩より後ろを向かないように気をつけましょう。足の歩幅を狭く描いて、前後関係を出します。



## 2 アタリの肉づけ

おしりのラインをキュッと引き締めて、若々しい印象の体型にします。体の前面は左腕で隠れますが、バストトップを少し見せます。

## 3 細部のラフ

少女の髪の毛、スカートの裾に動きをつけて、ふり返った瞬間のいきおいを表現するとGOOD。制服のデザインをイメージしながらととのえます。

ふり返る向きに合わせて髪の毛に動きを出そう

シャツの襟は首の後ろ側だけ見える。襟の先との自然なつながりを意識しながら台形に描く

背骨のラインに沿ってシャツの縦ジワを入れると、上半身の見え方がはっきりする

制服のスカートを大きくひるがえして、ふり返った瞬間のいきおいを表現

NG

**顔と体の向きの不一致に注意しよう**

ふり返るポーズでは、顔と体の向きを気をつけて。ふり向かせすぎると、上体をひねりすぎた違和感のあるポーズになってしまいます。ふり向くときの見え方を考えて描きましょう。

上半身をねじることでシャツもねじれる。背中側に大きく横ジワを入れよう

スカートの動きに合わせて細かくひだを描く。折れ重なる部分を少しへこませると、立体的になる

前に踏み出しているほうの足は光が当たらないので全体的にカゲをつける

靴のかかとにはカゲをつけないことで、光の当たらない靴底とのメリハリが出る

## 4 全体の仕上げ

スカートのひだなどを描き、立体感を出します。通学カバンに装飾をほどこしてもよいでしょう。体の奥側にカゲをつけて、メリハリをつけます。

POSE
06
目高
ななめ

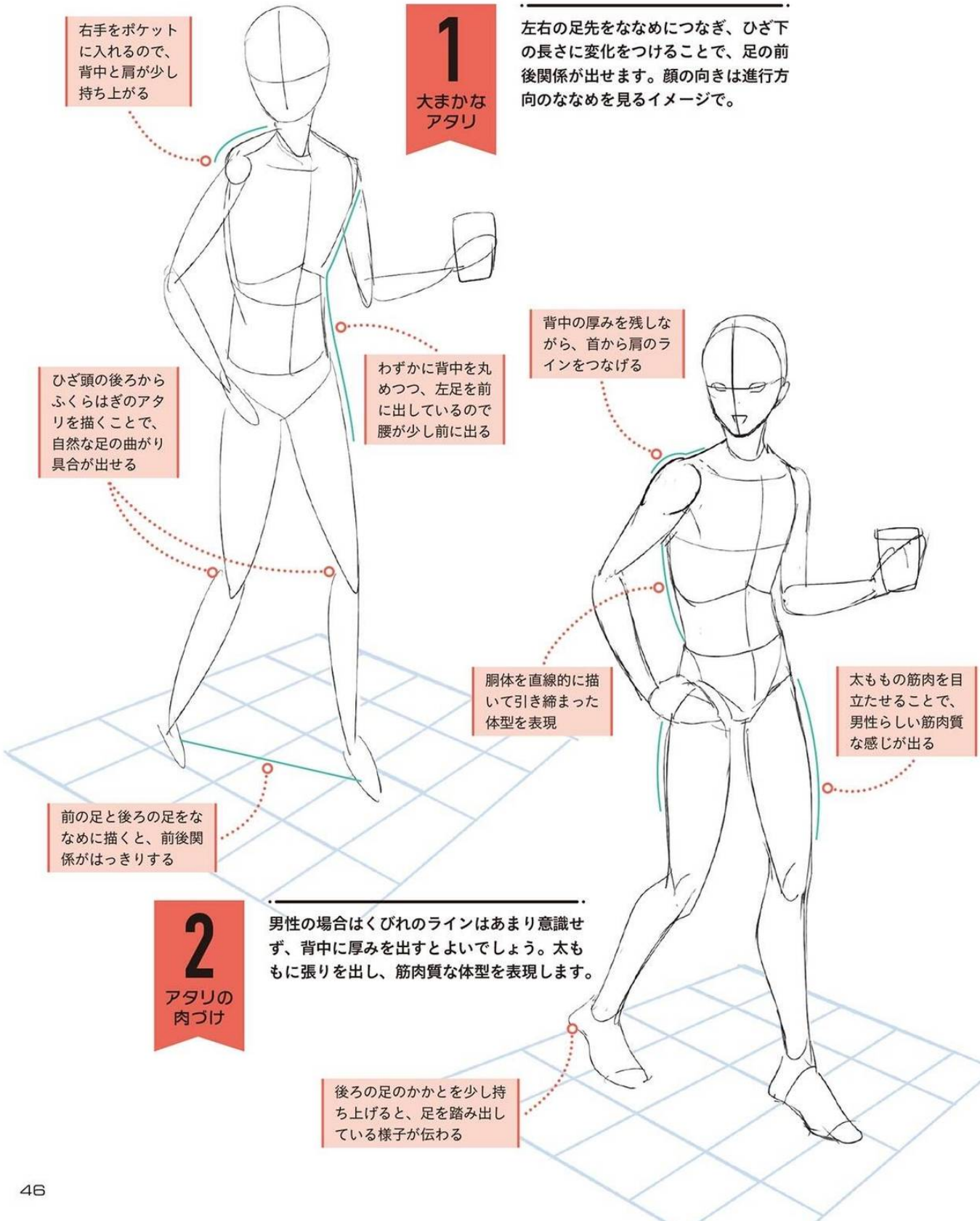
# 歩く＋ななめに

片手にドリンクを持ち、ポケットに手を入れながら歩く青年を、ななめから見た構図です。左右の足の遠近感を意識して描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

左右の足先をななめにつなぎ、ひざ下の長さに変化をつけることで、足の前後関係が出せます。顔の向きは進行方向のななめを見るイメージで。




## 2 アタリの肉づけ

男性の場合はくびれのラインはあまり意識せず、背中に厚みを出すとよいでしょう。太ももに張りを出し、筋肉質な体型を表現します。

## 3 細部のラフ

洋服を着せて、体のラインに沿わせるようにショルダーバッグを描きます。キャラクターを想像しながら髪型や表情を決めましょう。

## 4 全体の仕上げ

腕や足の動きに合わせて、シャツやパンツにシワを描き込みます。シャツやバッグによってできるカゲを意識しましょう。

POSE
07
目高
横

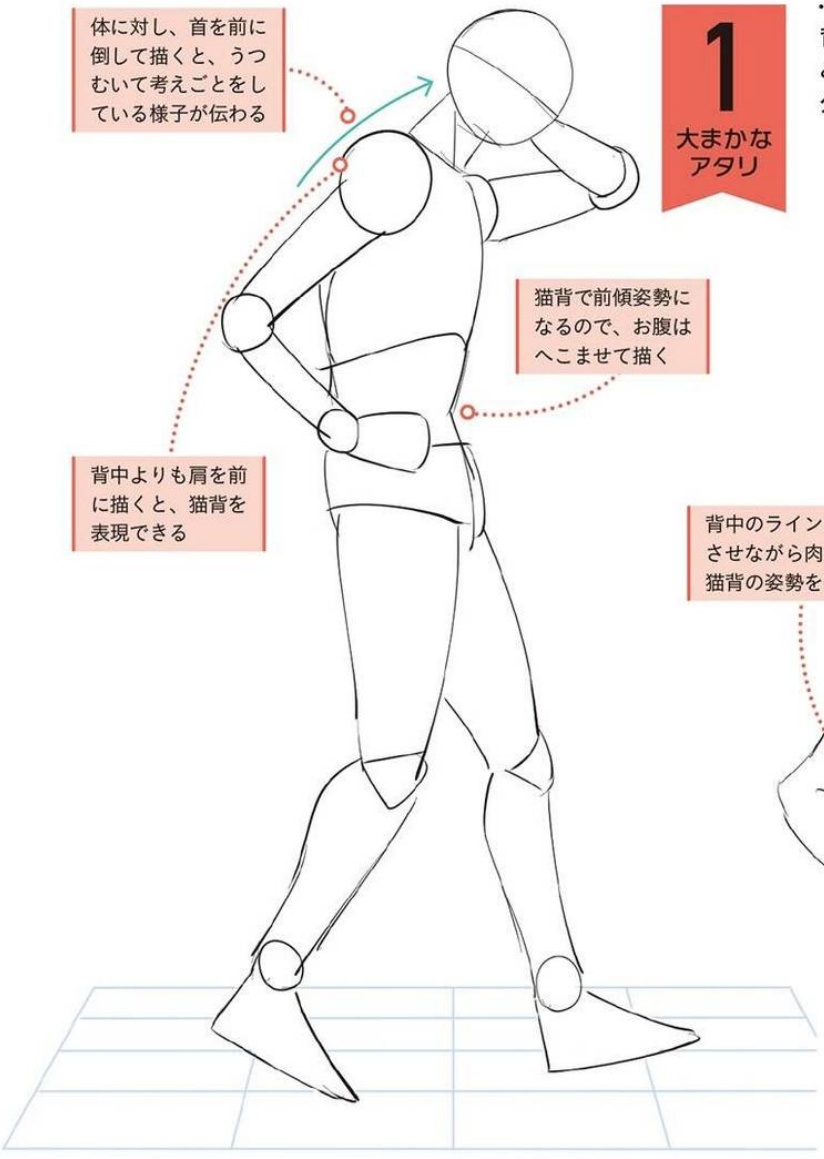
# 歩く＋うつむく

うつむいて考えごとをしながら、猫背で歩いている男性のポーズです。
首の角度や視線の向きが、自然になるように描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

背中の丸みや首の角度、腹のへこみなど、曲がる部分やくびれる部分に気をつけながら描きましょう。



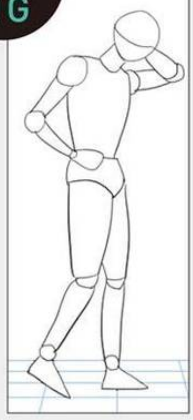

## 2 アタリの肉づけ

うつむいているときの背中の曲がり方や、肩の位置を意識しながら肉づけしましょう。

## 3 細部のラフ

ボタンを開けたジャケットの形や、シワの入る位置を意識して服を描くのがポイントです。

NG



### 背中よりも「前」に肩を描こう

背中よりも後ろに肩を描いてしまうと、首から肩のラインが伸びきってかっこ悪い姿勢に。背中のラインもまっすぐになり、猫背に見えません。背中を丸めると、自然と肩は前にいくことを覚えておきましょう。

## 4 全体の仕上げ

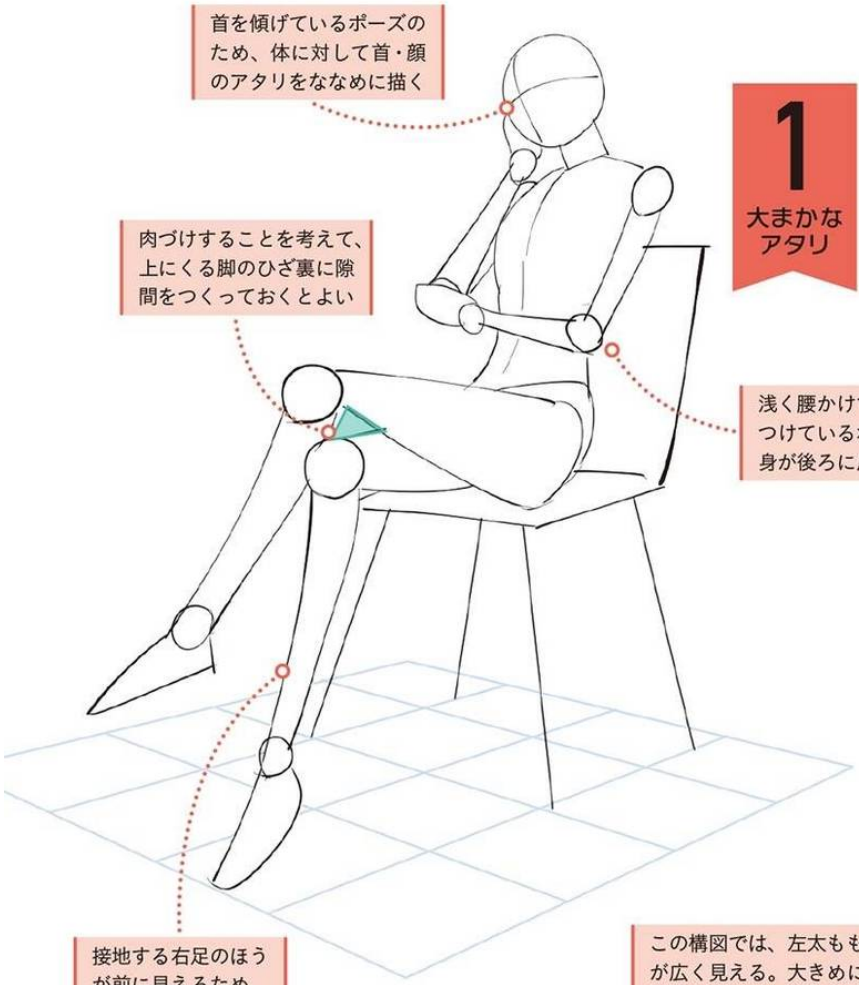
体の前面に大きくカゲをつけることで、猫背でうつむいて歩いている雰囲気を演出できます。

POSE
08
ややアオリ
ななめ

# イスに座る＋脚を組む

脚を組んで座るポーズは、脚の長さや太さのバランスがポイントです。
地面、座面、背もたれとの接地を意識しながら描きましょう。

光の向き




## 1 大まかなアタリ

足→顔へとパースがつく想定でアタリを描きます。この段階で、脚の長さが同じに見えるようにしておきましょう。

## 2 アタリの肉づけ

女性らしい体を意識しながら肉づけしていきます。両脚のバランスを意識しましょう。

## 3 細部のラフ

**かっこいい女性を意識して、体にフィットするシャツ、パンツに。スマートなシルエットで描きましょう。**

## 4 全体の仕上げ

**体の後ろ側に大きくカゲが入ります。ポーズによってできる服のシワのカゲにも気をつけましょう。**

### POINT

**姿勢をとらえてから イスのアタリを描こう**

イスの背もたれや座面に合わせて人物を描くと、上半身が長すぎたり足の位置に違和感が出たりしやすくなります。人物の姿勢に合わせてイスを描くと、全体のバランスをとりやすいです。

POSE
09
目高
ななめ

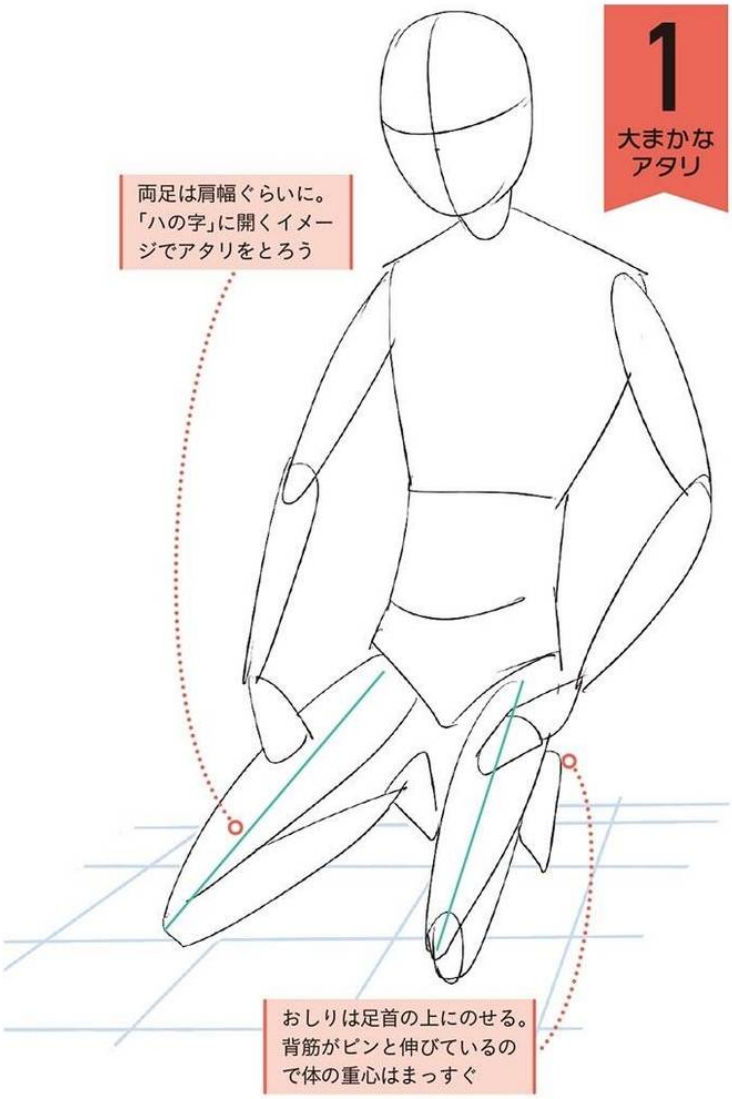
# 正座＋姿勢を正す

着物姿の男性が、手をそろえて正座している構図です。
上半身は、体をのせる位置や足の開き具合でバランスをとりましょう。

光の向き

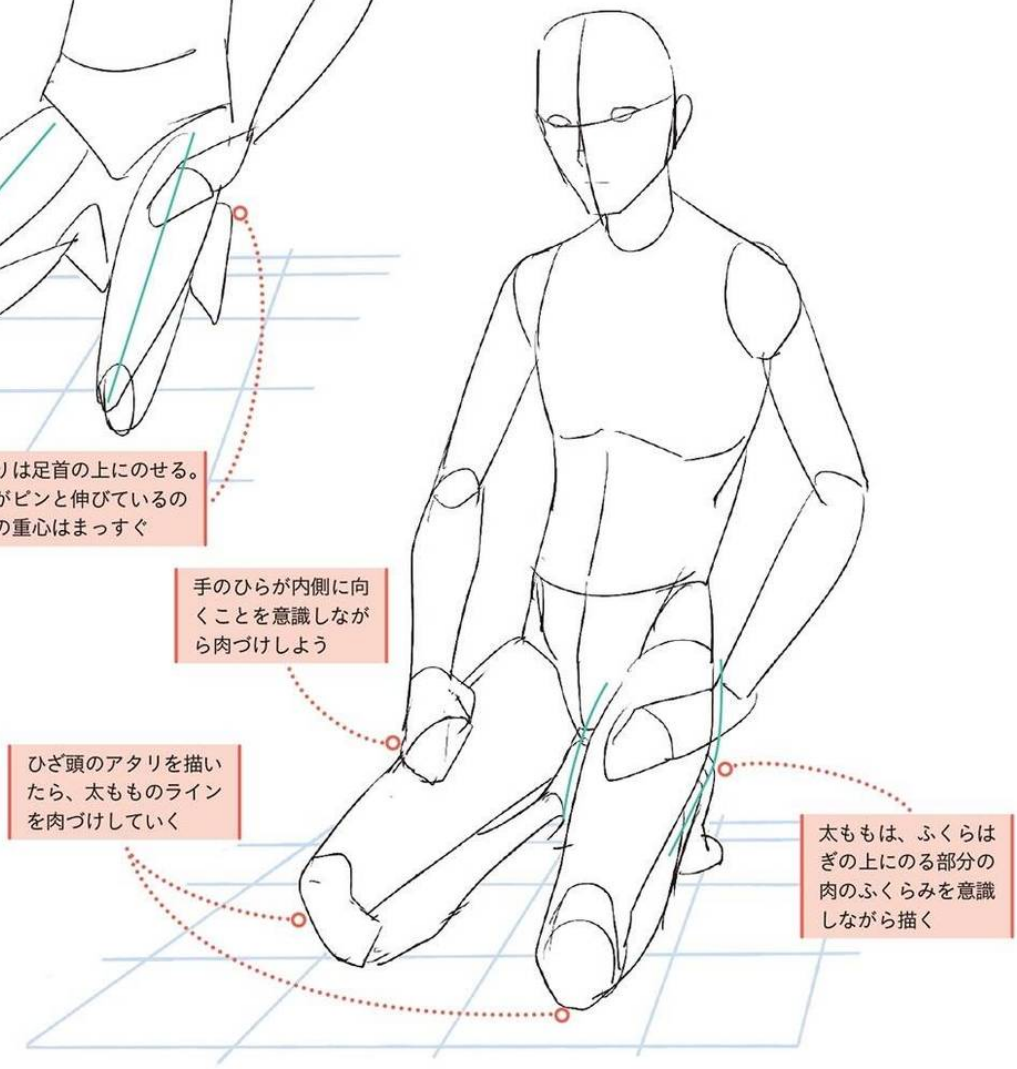
## 1 大まかなアタリ

おしりに上半身をのせるイメージでアタリをとります。足を広げて正座すると、どっしりとかまえた男らしい印象になります。




## 2 アタリの肉づけ

着物で見えなくなりますが、腹筋に力を入れた姿勢にしておくことで、姿勢の正しい描写にできます。



## 3 細部のラフ

体に沿って着物のシルエットを描きます。ひじの位置が奥にある右手は、手の甲をあえてほとんど描かないことで奥行きを出せます。

## 4 全体の仕上げ

着物の襟元の重なり方を考えながらシワを描き込みます。おだやかな微笑を浮かべて、落ち着きのある大人の男性を表現しましょう。

POSE 10

目高

ななめ

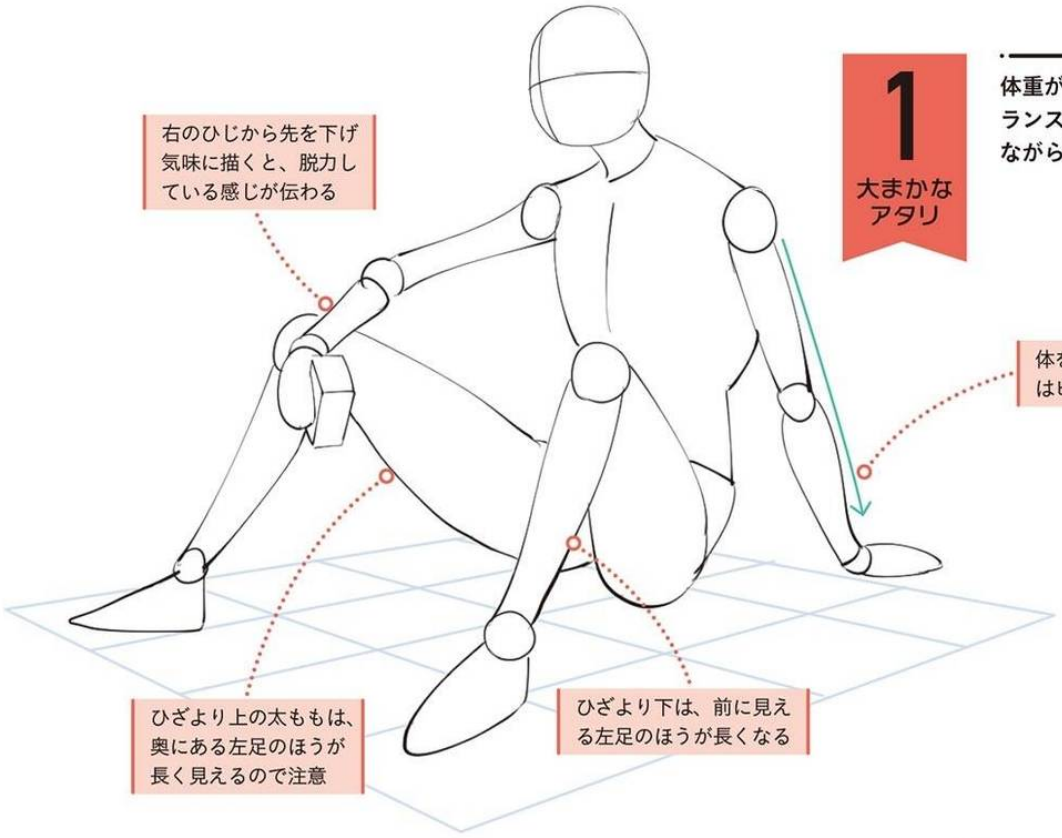
# 地面に座る＋脚を広げる

片手で上体を支えて地面に座るポーズです。
脱力している部分、力が入っている部分を意識して描きましょう。

光の向き

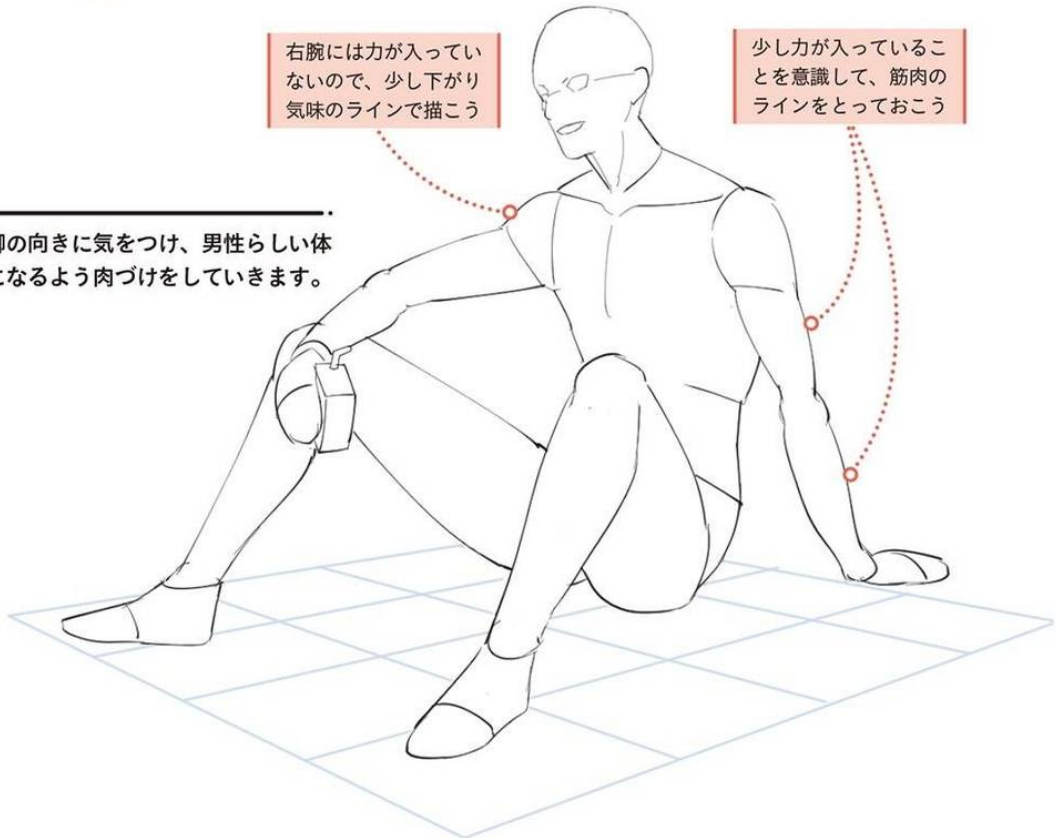
## 1 大まかなアタリ

体重がどこにかかっているか、バランスをどう取っているかを考えながらアタリを描きましょう。



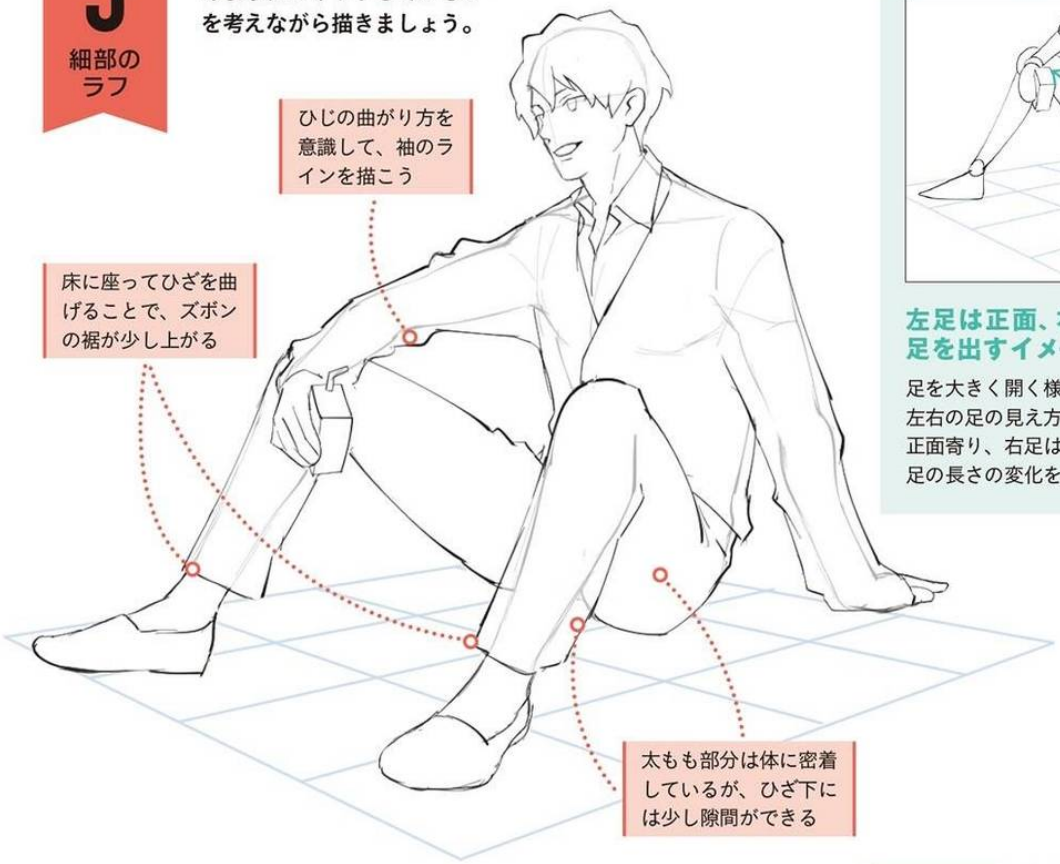

## 2 アタリの肉づけ

腕や脚の向きに気をつけ、男性らしい体つきになるよう肉づけをしていきます。

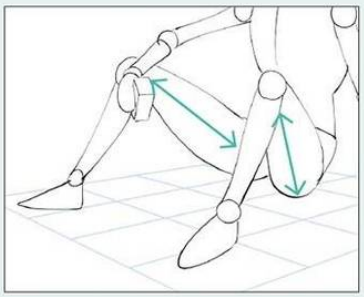


## 3 細部のラフ

座っている体に対し、服がどのようにフィットしているかを考えながら描きましょう。




**POINT**



### 左足は正面、右足は横に足を出すイメージで描こう

足を大きく開く様子をななめから見ると、左右の足の見え方が変化します。左足は正面寄り、右足は横に出すイメージで、足の長さの変化を意識しましょう。

## 4 全体の仕上げ

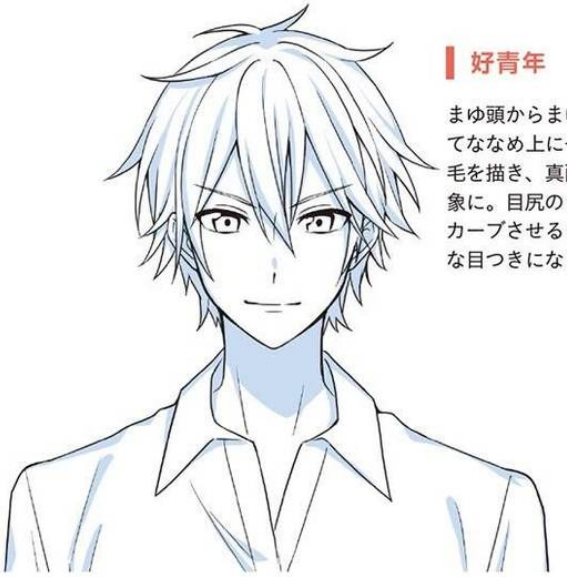
体の下側に大きくカゲが入ります。服のシワにもカゲをつけて立体的に表現しましょう。

# キャラの顔タイプの描き分け

キャラのイメージや性格に合わせて描く「顔」は、ひとりひとりの個性を表現する大事な要素です。
顔のパーツのサイズや位置、髪形など、各要素を組み合わせてオリジナリティのあるキャラを描きましょう。

## かっこいい男性キャラの顔タイプ

ととのった顔立ちのかっこいい男性キャラです。男性らしいキリッとした印象を出しながら、顔のパーツの描き方に変化をつけます。



### 好青年

まゆ頭からまゆ尻に向かってななめ上に一直線にまゆ毛を描き、真面目そうな印象に。目尻のラインを少しカーブさせると、やさしげな目つきになります。

瞳を小さく描いて
さっぱりと男性的な表情に

### さわやか男子

目を少し見開いて口角を上げて笑い、さわやかな笑顔に。目を見開くのでまゆ毛が上がります。おでこを出すとさっぱりとした顔立ちになります。

髪をぴっちりと分けて
堅物なキャラを演出

### クール

口をかたく結び、寡黙な性格をにじみ出させます。上まぶたを平らに描くと、涼しげな目元に。

帽子や洋服の柄で
おしゃれな印象アップ！

### 都会的

瞳を大きめに描いて目力のある目元に仕上げます。りんかくに沿わせるように顔まわりの髪の毛を描くと、小顔な印象になります。毛先も遊ばせて、オシャレな印象に。

## かわいい女性キャラの顔タイプ

**目は大きく、鼻や口のパーツは小さめに描くことでかわいい顔立ちを表現します。キャラの性格をイメージしながら描きましょう。**

### スポーツ少女

まつ毛のラインを尖らせてまゆ毛に角度をつけると、強気な印象の女の子に。歯を見せてニカッと笑い、明るく元気いっぱいな性格を表現。

制服をネクタイにしてわざと男の子っぽく

上目遣いの角度でネコ目を強調しよう

### ネコ目女子

目尻をツンと尖らせつつ、瞳を大きく描くとネコのような目力を表現できます。まゆをつり上げると、きつい性格に見えるので、まゆは角度をつけず平たく描きます。

### アイドル系

顔の骨格やパーツを小さめに描き、大きな目を強調します。リボンやシュシュなどのアイテムを身につけて、女の子らしさをぐっとアップ。

ほほを少し紅潮させて内気な性格を表現しよう

### 文化系女子

伏し目がちな目と瞳で内気な性格を表現。口角も下げて描いて表情を出さないことで、ミステリアスな雰囲気を演出。

### ほのぼの癒し系

目尻とまゆ尻を下げてやさしい印象に。目を細めて笑う表情は、線を重ねながら描くとまつ毛のボリュームが出せます。はねっ毛もポイント。

## 美形の男性キャラの顔タイプ

**目の二重の幅を広めに描いたり、流し目にしたりして美形の男性キャラに。かっこいい男性キャラとの違いを描き分けてみましょう。**

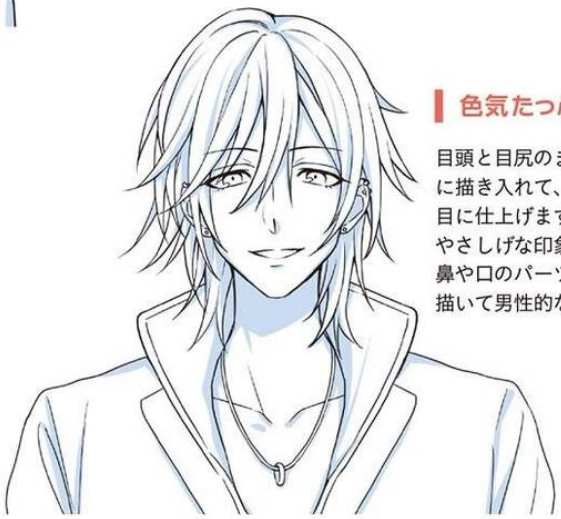
顔まわりの髪を長く描いて中性的な印象に

### 中性的

目尻のまつ毛を下向きに描くと、女性キャラの目元との違いが出せます。鼻筋のラインをしっかり描くこともポイント。

### 頭脳明晰系

目尻とまゆ尻に角度をつけて、鼻の先を尖らせると端正な顔立ちに。銀縁メガネなど、スタイリッシュなデザインの小物を入れてもGOOD。



### 色気たっぷり系

目頭と目尻のまつ毛を内側に描き入れて、横幅のある目に仕上げます。垂れ目でやさしげな印象にしつつ、鼻や口のパーツは大きめに描いて男性的な顔立ちに。

### ミステリアス系

前髪で顔半分を隠すと、感情が読み取りにくいミステリアスな印象に。目も細めに描き、口元もまっすぐにすると雰囲気がアップ。

するどい目つきで警戒心の高さを出そう

### ツンツン系

眉間に力を入れて険しい表情にすることで近寄りがたい雰囲気を演出。目尻を上げ気味に描いて、きつい目つきにしてもOK。

## 美人な女性キャラの顔タイプ

**かわいい系の女性キャラよりも目を小さめにし、鼻を高めに描くと大人っぽさが増します。かわいい系のキャラと比較しながら特徴をとらえましょう。**

### 和風美人

まゆ尻と目尻を下げ、鼻を小さく描いて上品な印象に。髪をアップにしてうなじを見せると着物が似合う色気のある大人の雰囲気が出せます。

### ハデ目美女

上まぶたのラインにまつ毛の広がりを描き、下まぶたの端に細かく描き込みます。鼻筋を描き、下唇のカゲでリップのツヤを表現するなどして、大人の女性を演出しましょう。

### お姉さんタイプ（やさしい）

瞳を四角く描いてほほえんでいる様子を表現。まゆは横長に平たく描くと、真面目でおだやかな印象の顔立ちになります。

### お姉さんタイプ（活発）

目尻を上げ気味に描いて、活発な印象に。鼻やくちなどを小さめに描くと、女性らしくなります。ウルフカットなど、さっぱりとした印象の髪型を合わせてもGOOD。

### 知的メガネ美人

頭脳明晰系の男性キャラに比べて、目を少し大きめに描きます。まゆ尻を上げて知的な印象にしつつ、微笑を浮かべて女性らしいやさしげな雰囲気を出しましょう。

POSE
11
ややフカン
ななめ

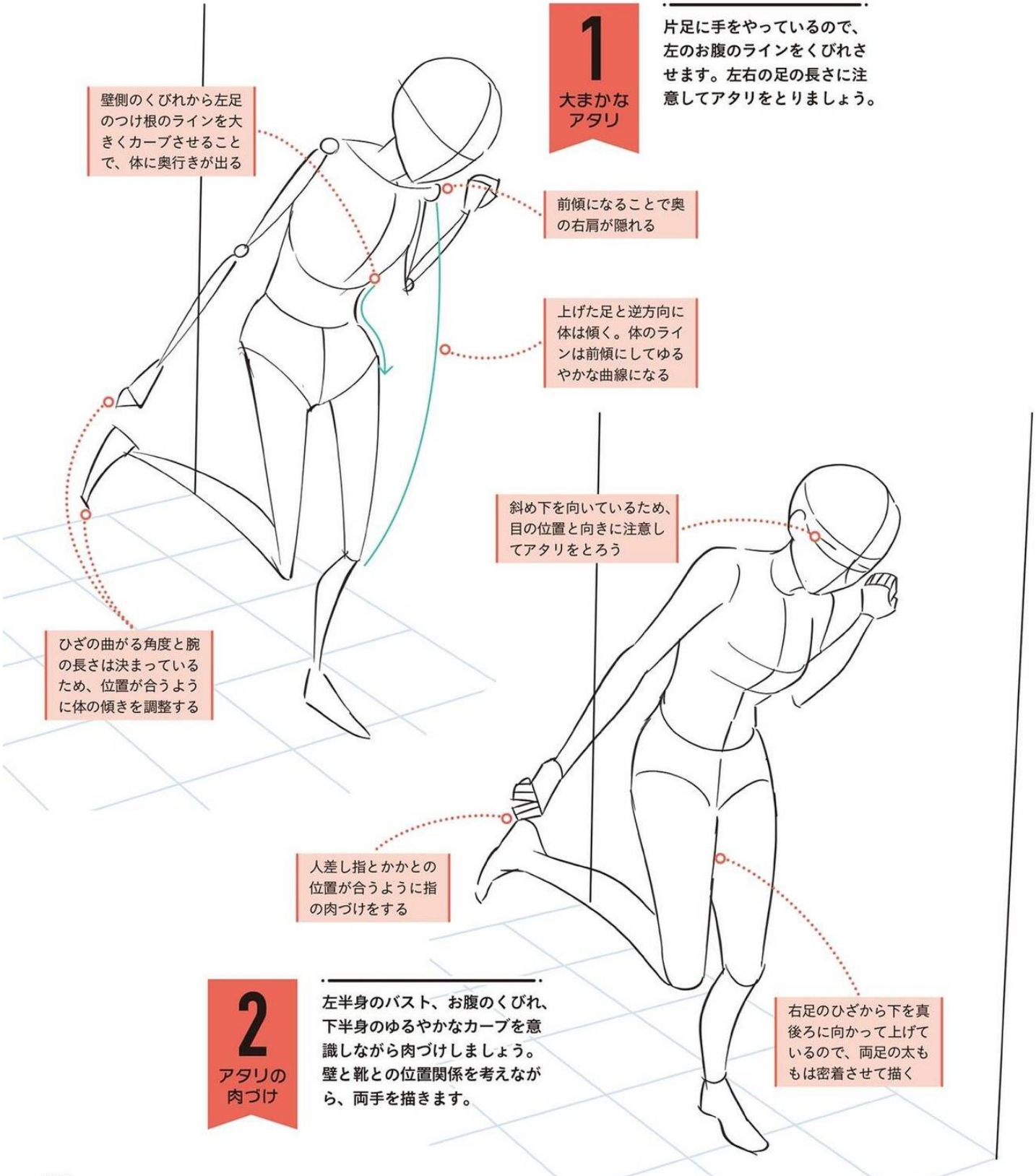
# 片足立ち＋靴を履く

片足立ちで壁に寄りかかり、靴を履いているポーズです。重心がどのように傾いているかを考え、脚や腕のアタリのバランスをとりましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

片足に手をやっているので、左のお腹のラインをくびれさせます。左右の足の長さに注意してアタリをとりましょう。




## 2 アタリの肉づけ

左半身のバスト、お腹のくびれ、下半身のゆるやかなカーブを意識しながら肉づけしましょう。壁と靴との位置関係を考えながら、両手を描きます。

## 3 細部のラフ

上半身の傾きと連動させながら、髪の毛やスカートの動きを表現します。通学シーンを想像して、女の子を眠たそうな表情にしてみましょう。

顔の角度に合わせて、髪は前に向かって流れるような表現に

上半身の傾き具合に合わせて、カバンのシルエットも斜めに描くと自然な配置に

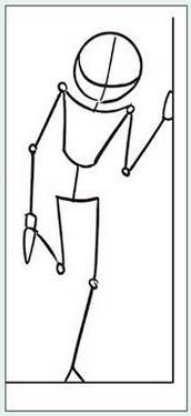
プリーツスカートは張りのある生地のため、体との間に少し隙間ができるアタリに

肉づけした足と手の位置に合わせ、履いている途中の靴を描こう

### POINT

**女性を正面から見た場合の壁と人物の距離感**

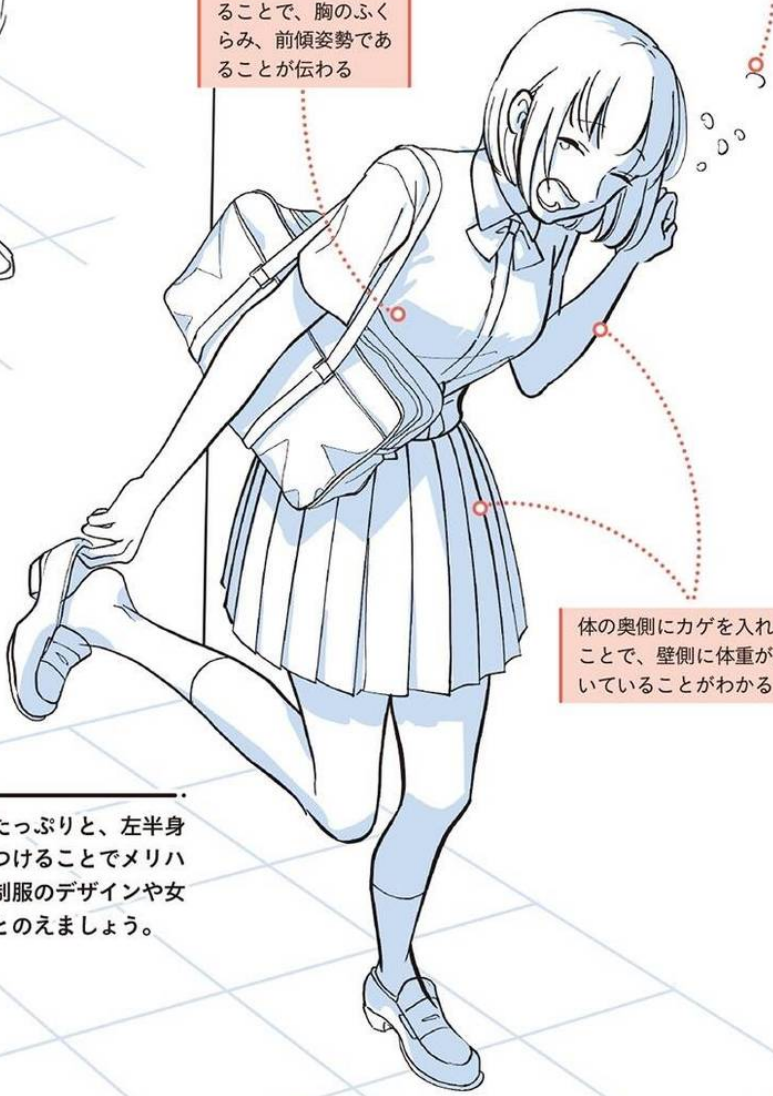
壁と人物の距離感がつかみにくい場合は、女性を正面から見てみましょう。左腕の分だけスペースができるので、壁と下半身の間には大きく隙間があることがわかります。



顔の横に泡のような丸を描き、眠気を強調するマンガ表現を取り入れてもGOOD

胸の下にカゲを入れることで、胸のふくらみ、前傾姿勢であることが伝わる

体の奥側にカゲを入れることで、壁側に体重が傾いていることがわかる



## 4 全体の仕上げ

右半身には光をたっぷりと、左半身にはカゲを多くつけることでメリハリを出します。制服のデザインや女の子の表情をととのえましょう。

POSE
12
フカン
ななめ

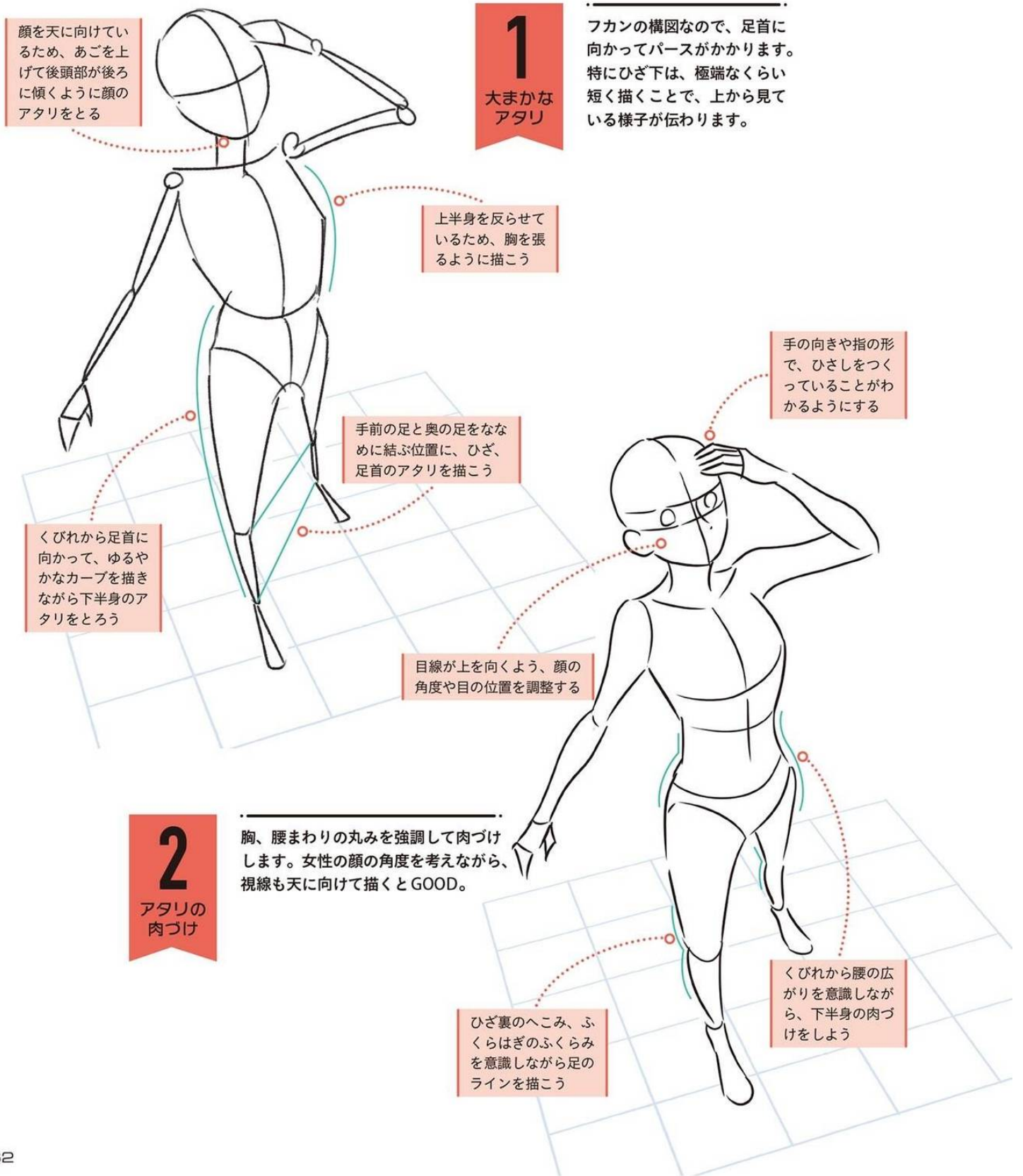
# 立つ＋見上げる②

ななめの構図で、立ち止まって見上げているポーズ。
顔の向きに加え、上体の反らし方や表情も描く際のポイントです。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

フカンの構図なので、足首に向かってパースがかかります。特にひざ下は、極端なくらい短く描くことで、上から見ている様子が伝わります。




## 2 アタリの肉づけ

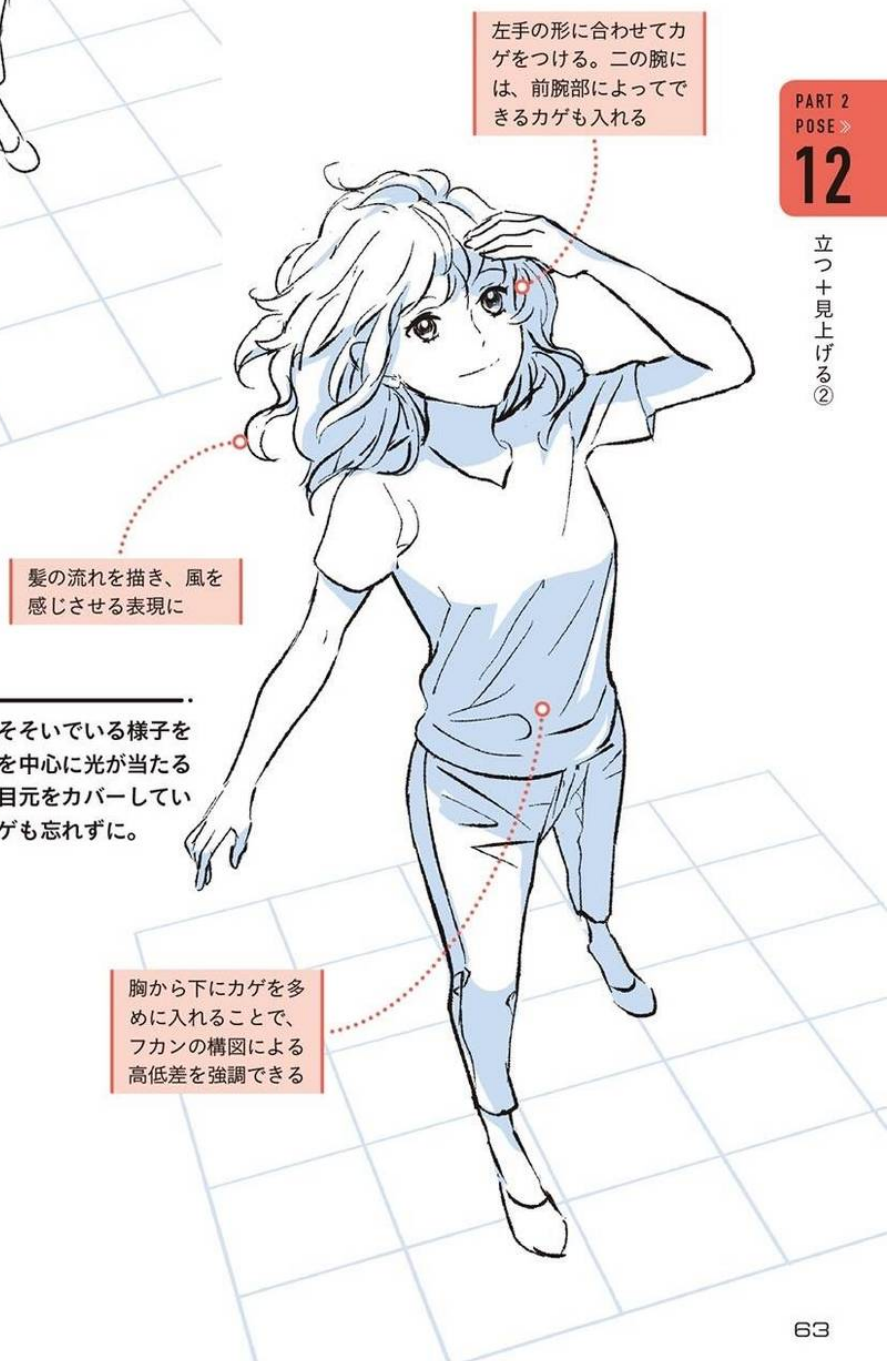
胸、腰まわりの丸みを強調して肉づけします。女性の顔の角度を考えながら、視線も天に向けて描くとGOOD。

## 3 細部のラフ

風の動きを意識しながら、髪の毛や洋服をなびかせて臨場感を出しましょう。袖まわりや足首に少し余裕を持たせて、女性らしいきゃしゃな体型をアピールします。

## 4 全体の仕上げ

太陽の光が真上から降りそそいでいる様子をイメージして、顔や胸元を中心に光が当たるようにカゲをつけます。目元をカバーしている左手によってできるカゲも忘れずに。



POSE
13
ややフカン
ななめ

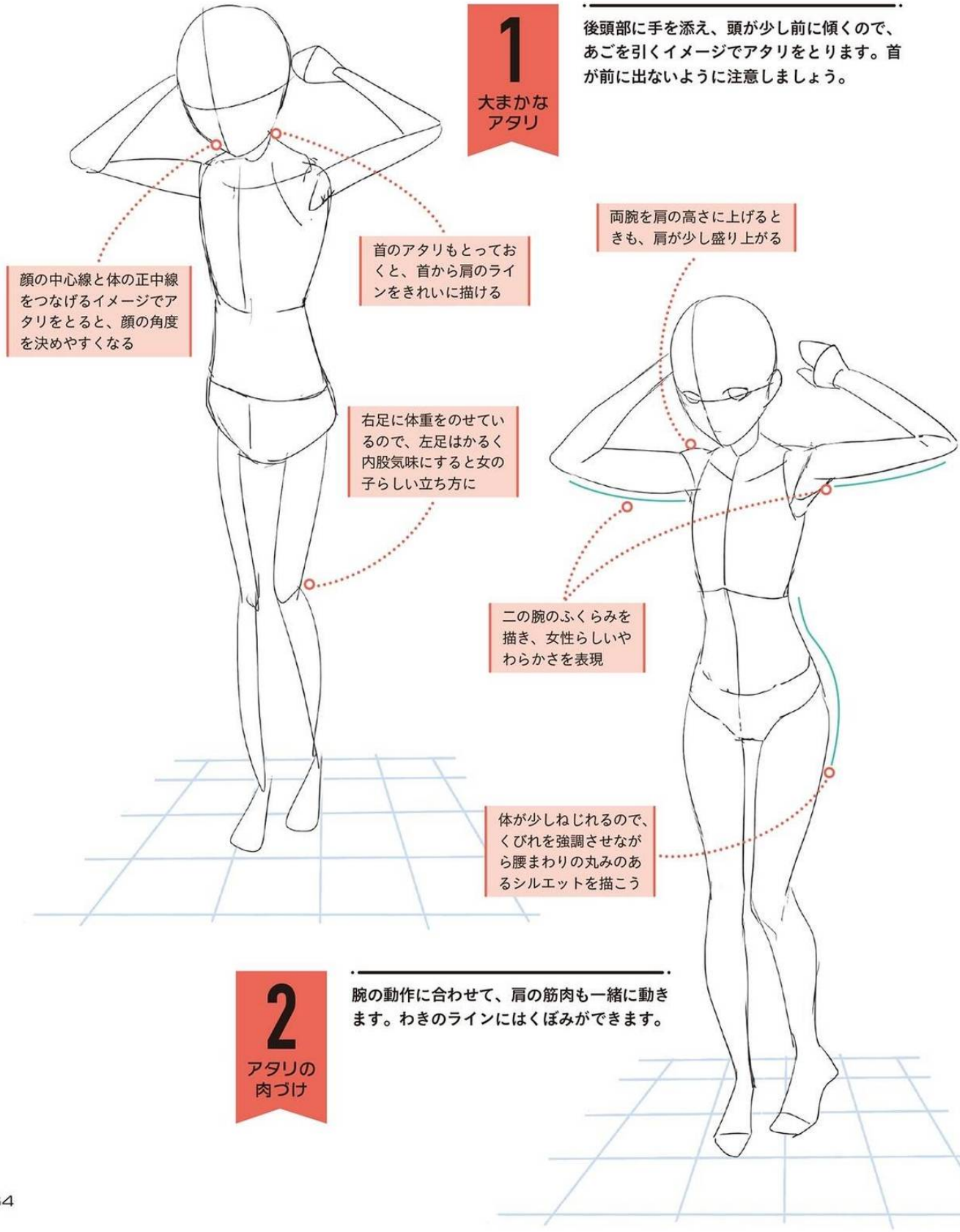
# 立つ＋髪を結ぶ

鏡を見ながら、頭の高い位置で髪の毛を結ぼうとしている構図です。
女の子の視線と顔の角度が、自然になるように考えながら描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

後頭部に手を添え、頭が少し前に傾くので、あごを引くイメージでアタリをとります。首が前に出ないように注意しましょう。

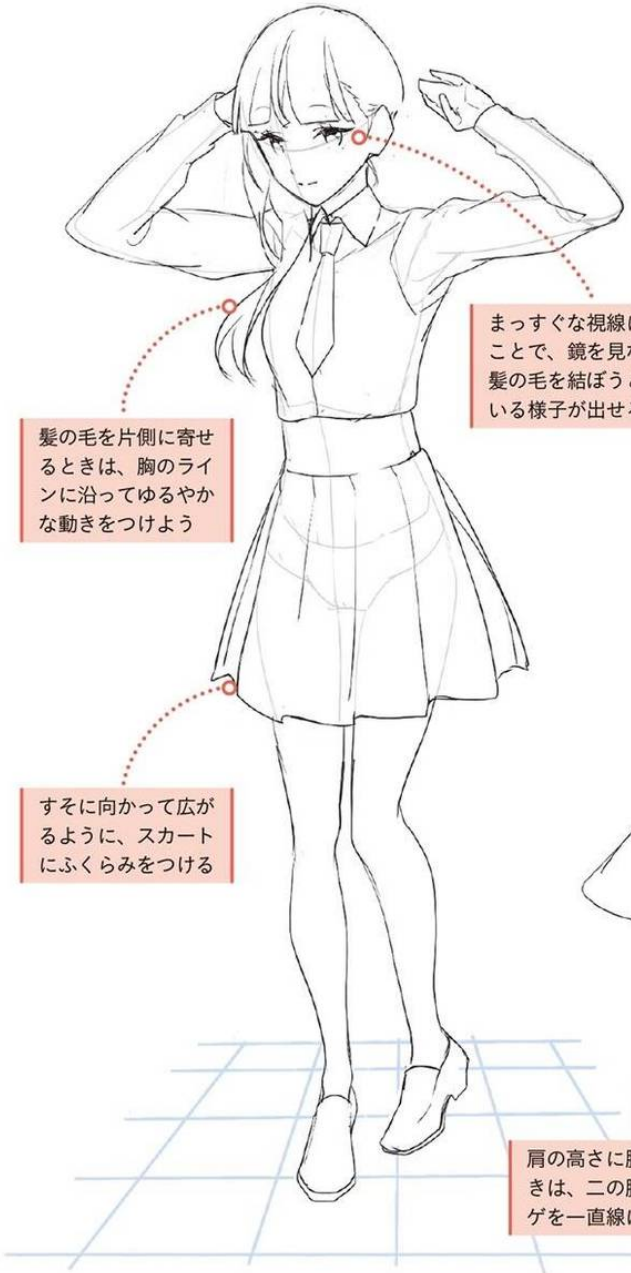



## 2 アタリの肉づけ

腕の動作に合わせて、肩の筋肉も一緒に動きます。わきのラインにはくぼみができます。

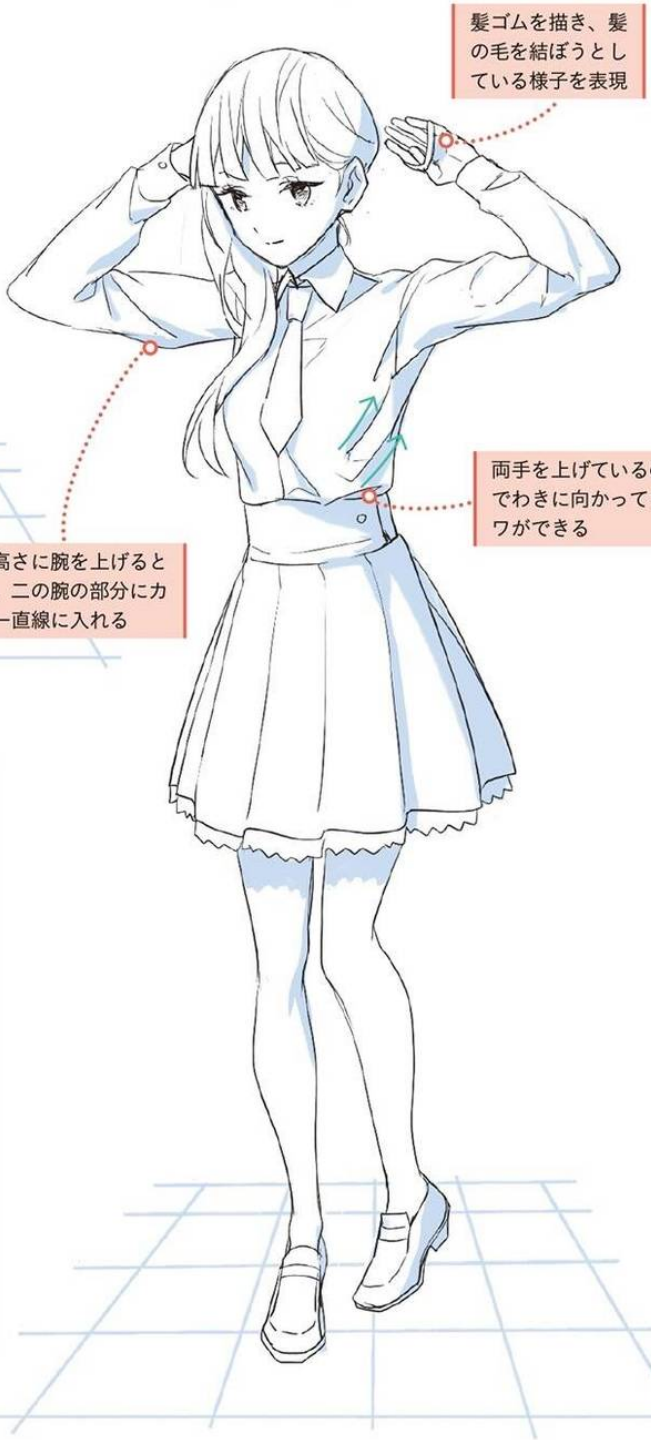
## 3 細部のラフ

女の子の髪の長さや毛束のボリュームを決めます。シャツの上腕部に山型のシワを細かく入れ、腕の動きを表現しましょう。

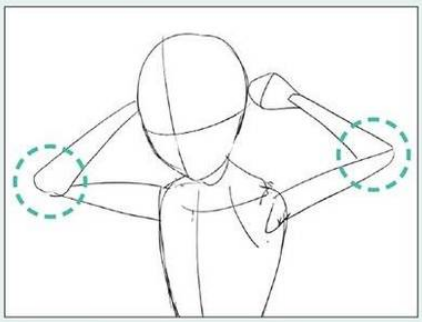



## 4 全体の仕上げ

黒目、髪の流れ、服のシワを描き込みます。髪をおさえていないほうの手には、髪ゴムなどの小物を持たせるとGOOD。




### POINT



**上腕部と前腕部の境目をはっきり描いて前後関係を出そう**

やや前傾姿勢で両手を後頭部にまわすポーズのため、上腕部が前に、前腕部がやや後ろになります。アタリで腕の境目をはっきりさせておくと、前後関係を理解しやすくなります。

POSE
14
目高
横

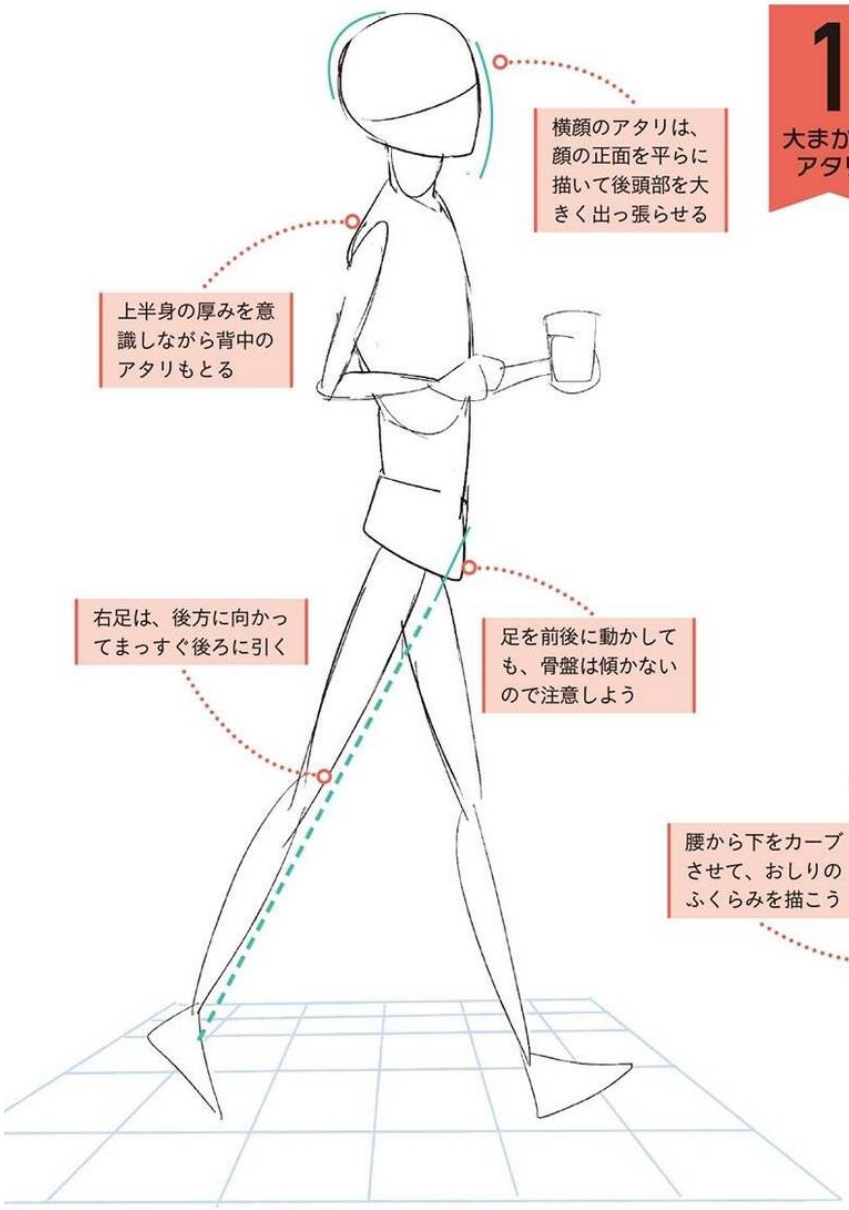
# 歩く＋横向き

歩く女の子を横から見た構図です。背筋をまっすぐ伸ばして、
両足を前後に動かします。左右の足の奥行きをとらえましょう。

光の向き

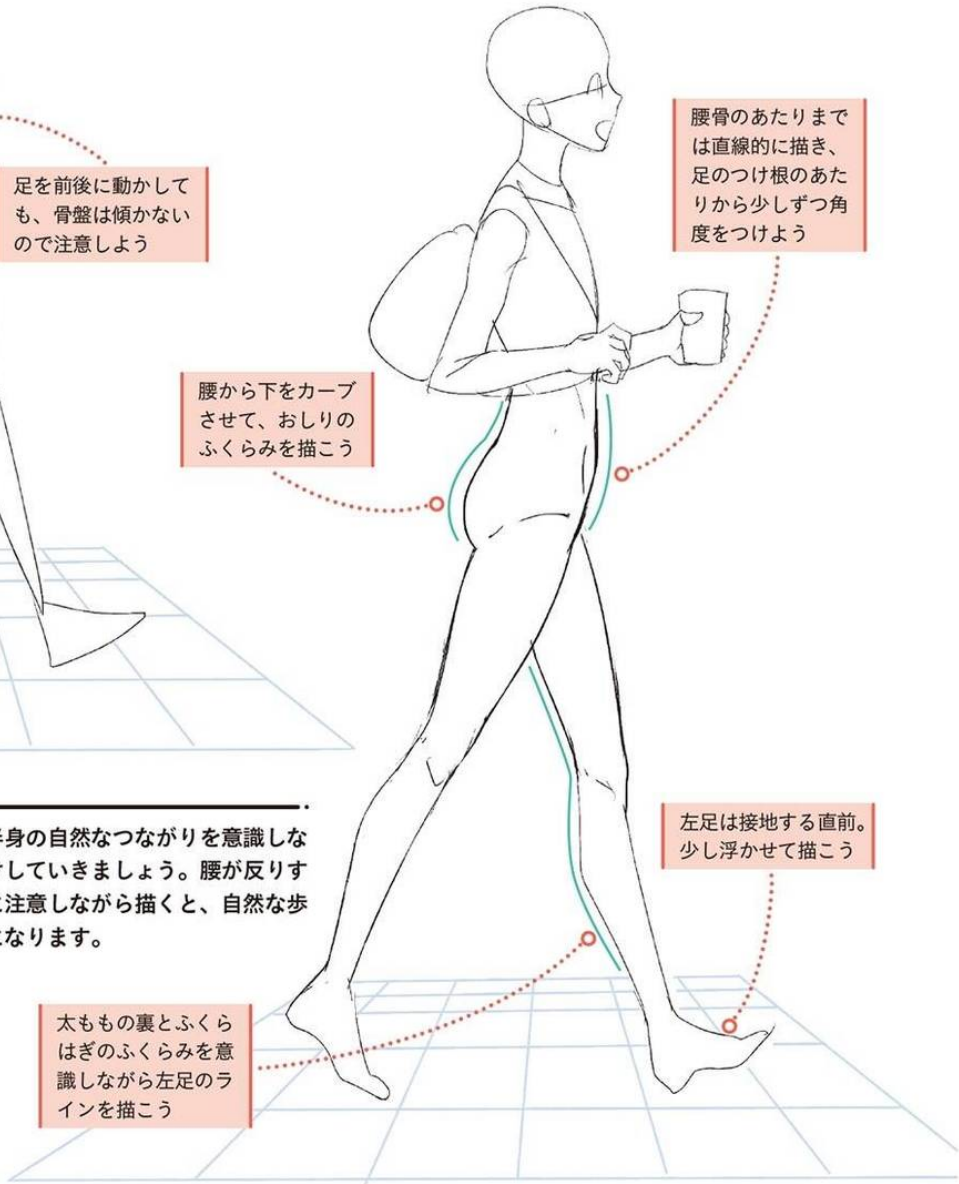
## 1 大まかなアタリ

横顔のアタリは、顔の正面を平らに描いて後頭部を強調させます。体が前傾しすぎないように、骨盤の位置などに注意して描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

上半身と下半身の自然なつながりを意識しながら、肉づけしていきましょう。腰が反りすぎないように注意しながら描くと、自然な歩きのポーズになります。



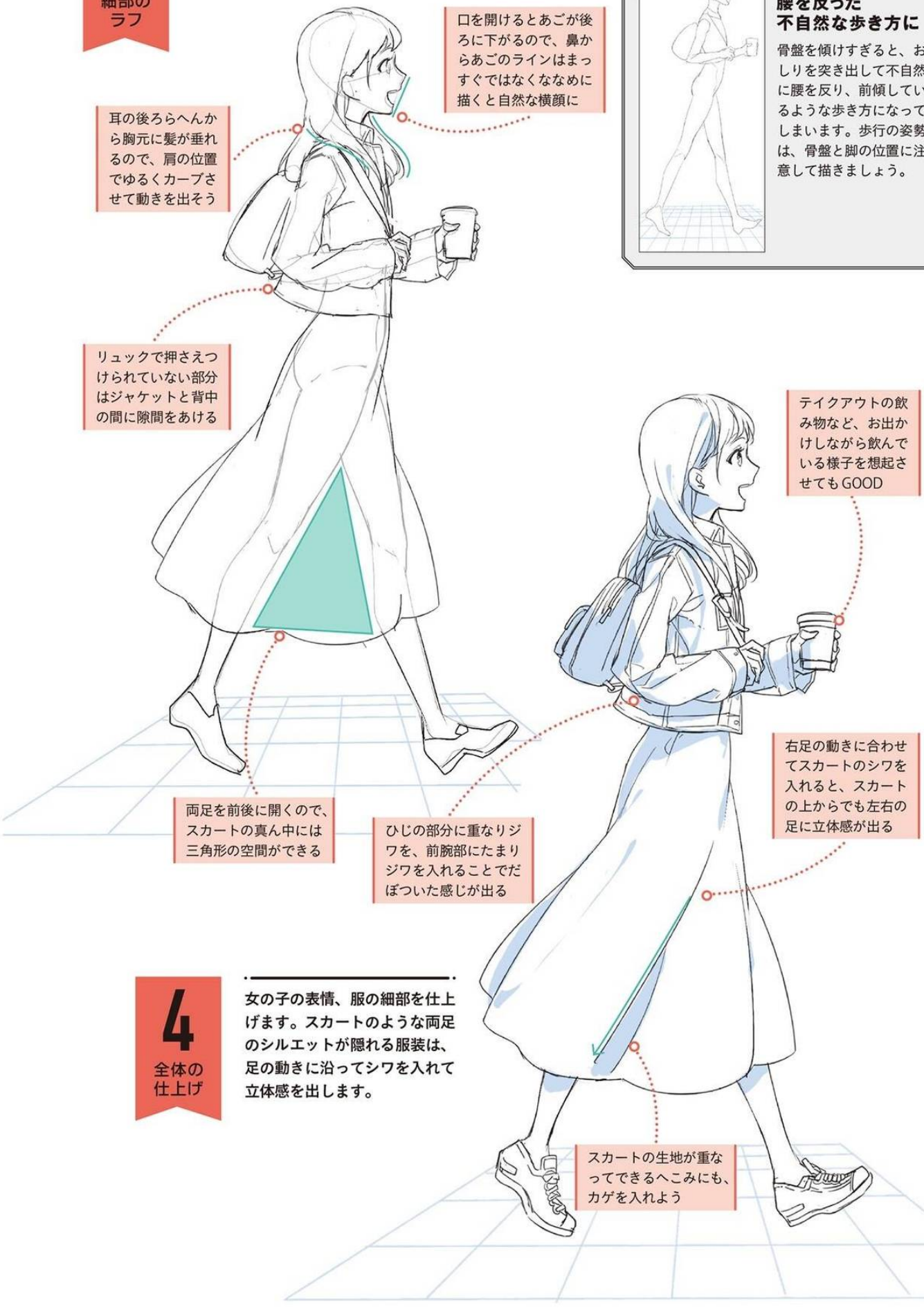
## 3 細部のラフ

女の子に服を着せます。ロングスカートの場合は、腰から足元に向かって「ハの字」に広がるようにふんわりと描きましょう。

NG

**骨盤を傾けすぎると腰を反った不自然な歩き方に**

骨盤を傾けすぎると、おしりを突き出して不自然に腰を反り、前傾しているような歩き方になってしまいます。歩行の姿勢は、骨盤と脚の位置に注意して描きましょう。




## 4 全体の仕上げ

女の子の表情、服の細部を仕上げます。スカートのような両足のシルエットが隠れる服装は、足の動きに沿ってシワを入れて立体感を出します。

POSE
15
ややアオリ
横

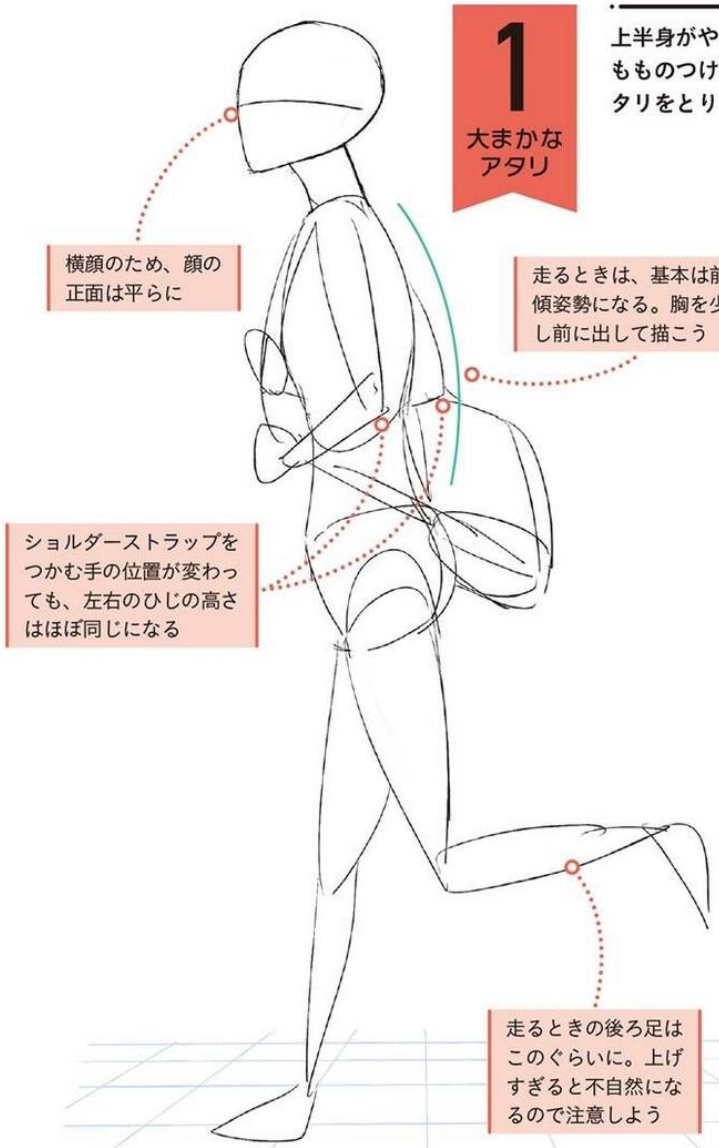
# 走る＋横向き

元気よく走る女の子を横から見た構図です。
少し前のめりになるので、上半身の傾きを意識して描きましょう。

光の向き

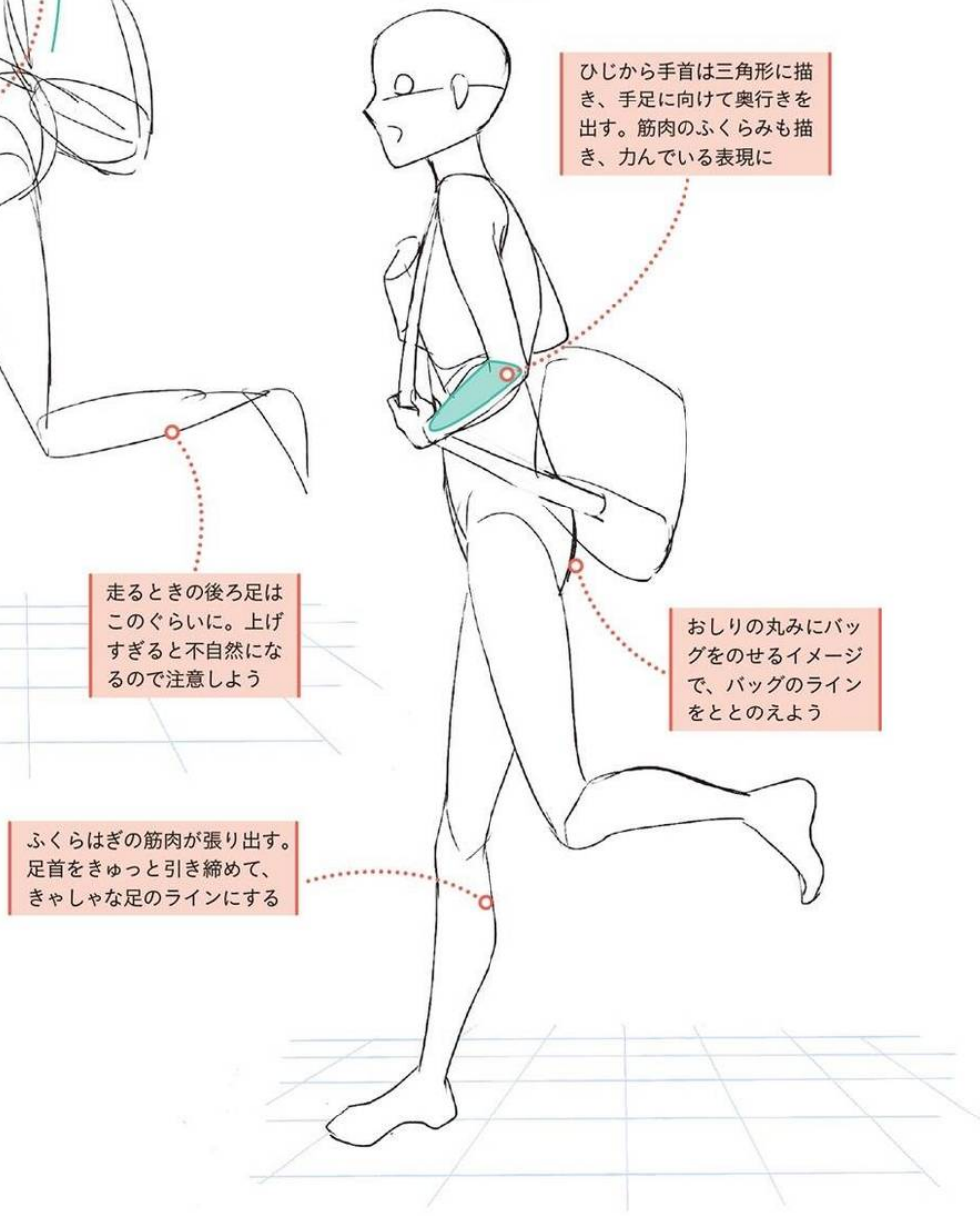
## 1 大まかなアタリ

上半身がやや前に傾き、胸が前に出ます。太ももものつけ根の位置を考えながら、両足のアタリをとりましょう。




## 2 アタリの肉づけ

太もも、ふくらはぎの筋肉は女性らしく丸みをもたせて描くとよいでしょう。体とのバランスを考えながらバッグの位置を決めます。



## 3 細部のラフ

アクティブに駆ける女の子の体の動きが伝わるように、制服のシルエットはシンプルに。風で受けるスカートの動きも描くとGOOD。

肩の位置が上がって首元が隠れるので、襟の後ろ側だけを描く

バッグでおさえつけられていない部分はふんわりと風をふくませると、躍動感が出せる

髪の結び目に向かって髪の毛の流れを入れ、髪の束感を出す

スカートのひだの形に合わせてカゲをつけて、風の動きや立体感を出す

ひざ裏はスジに沿ってカゲをつける。ひざ頭はへこみに沿ってカゲをつけよう

## 4 全体の仕上げ

カゲをつけてスカートの動きやバッグの立体感を出します。さらに女の子の息を描くと、息づかいを感じられる躍動感のある表現に。

POSE
16
目高
ななめ

# 走る＋あわてて

前後の足の奥行きを意識しながら描きましょう。手をぎゅっと握ったり、髪の毛に動きを出したりして、力んだ様子や躍動感を出すとGOOD。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

手前の足を長く、奥の足を短く描くことで遠近感を出すことができます。胸を張って少しのけぞらせることで、あわてて走る様子を表現しましょう。

横寄りのなめ構図のため正面は平らだが、右目も描くので正中線は入れておこう

胸の前面は少しのけぞらせて、あわてて走る感じを出そう

前に踏み出す足はひざ下を長く、後ろの足はひざ下を短く描いて遠近感を出す

## 2 アタリの肉づけ

細身の男の子の場合は、筋肉の盛り上がりは控えめに。胸板やおしりの丸みを残し、体のしなやかさを表現しましょう。

通学バッグの重さに引っ張られて腕が下がるので、肩は上げない。腕はピンと張らず、かるく曲げると自然

足を高く上げるので、太ももを少し盛り上げて描こう

おしりの丸みを描くと、ズボンのラインを描くときや腰の位置を決めるときの基準になる

目は見開き、口は四角い感じに描いて。あわてた表情を演出しよう

前に出しているほうの足のつけ根は、ズボンの生地が寄るので細かくシワを入れる

## 3 細部のラフ

踏み出すほうの足のつけ根、ひざ裏に細かなシワを入れます。胸をピンと張っているので、シャツにはほとんどシワを入れません。

## 4 全体の仕上げ

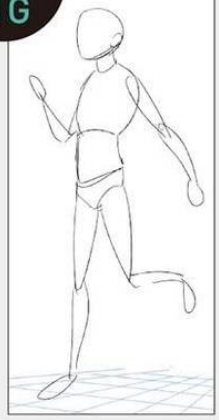
髪の毛を外側にはねさせて、正面から風を受けている様子を表現。通学バッグはわざとシルエットをゆがませ、動きを出します。

風が正面から当たるので、髪の毛を左右にはねさせる

手をぎゅっと握っているので、手首に筋を浮かび上がらせて力が入っている様子を表現しよう

バッグの持ち手をたるませることで、いきおいよく振りながら走る様子を表現

NG



### 走る姿のときは足をまっすぐには描かない

前足をまっすぐに描いても、一見、走っている様子は伝わるものの、不自然なポーズになります。走るときは基本的にひざを曲げるため、足はピンと張らないように注意して描きましょう。

POSE 17

ややフカン

ななめ

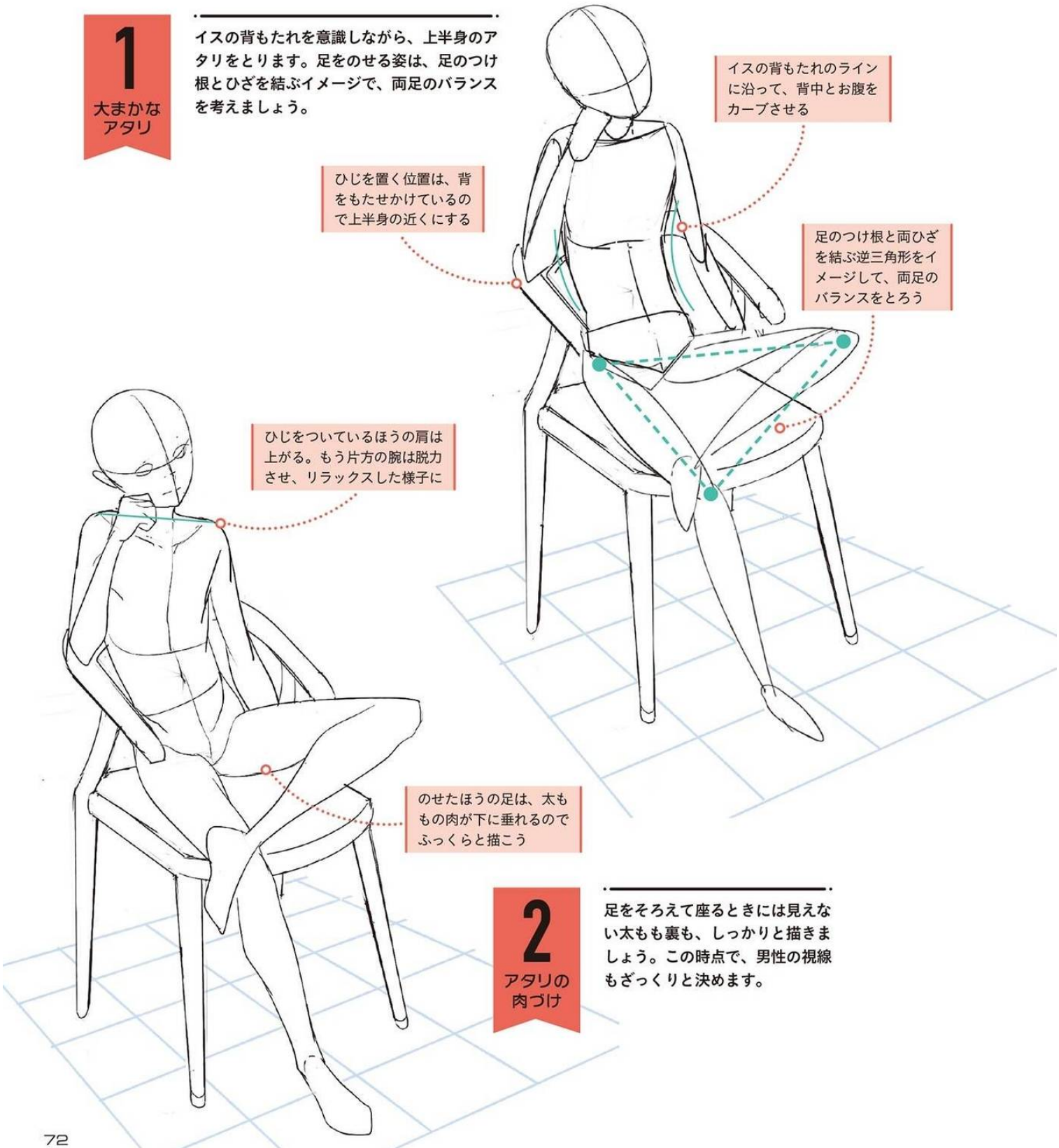
# イスに座る＋片足をひざにのせる

イスの背もたれに身をゆだね、左足を右足のひざにのせたポーズです。胴体の姿勢は、イスの深さや背もたれの形などに沿ってととのえましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

イスの背もたれを意識しながら、上半身のアタリをとります。足をのせる姿は、足のつけ根とひざを結ぶイメージで、両足のバランスを考えましょう。

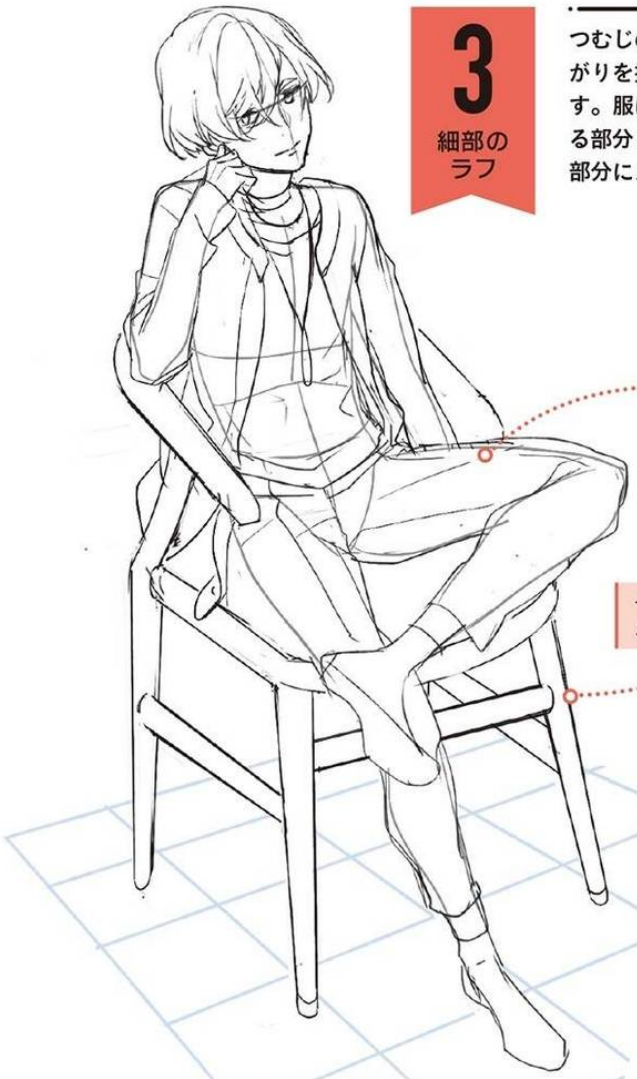



## 2 アタリの肉づけ

足をそろえて座るときには見えない太もも裏も、しっかりと描きましょう。この時点で、男性の視線もざっくりと決めます。

## 3 細部のラフ

つむじの位置に髪の盛り上がりを描くと立体感が出ます。服は、体にフィットする部分とゆとりを持たせる部分にメリハリをつけます。



足を上げるときにズボンも引っ張られるので、足のつけ根からななめ上に向かってシワを入れる

イスのディテールもここで描いていこう

## 4 全体の仕上げ

シーンを想像しながら表情や服装を仕上げて、男性の雰囲気や存在感をアップさせましょう。

男性らしい大胆なポーズも、目元や口元をやさしい印象にするとフェミニンでおだやかな男性キャラに

カーディガンは胸元から腰に向かって「ハの字」に描くと、ゆったりと余裕のあるシルエットを表現できる

お腹の中心に向かってシワを入れると、背中を丸めている様子が伝わる

**POINT**

### 顔の角度、腕の位置を決めてからイスとのバランスを考えよう

イスに座ってひじをつく場合、顔の傾きや腕の位置を決めてから、ひじかけなどのパーツを描くとGOOD。上半身を包むようにひじかけのラインを描くと、自然な描写に。

POSE
18
ややフカン
ななめ

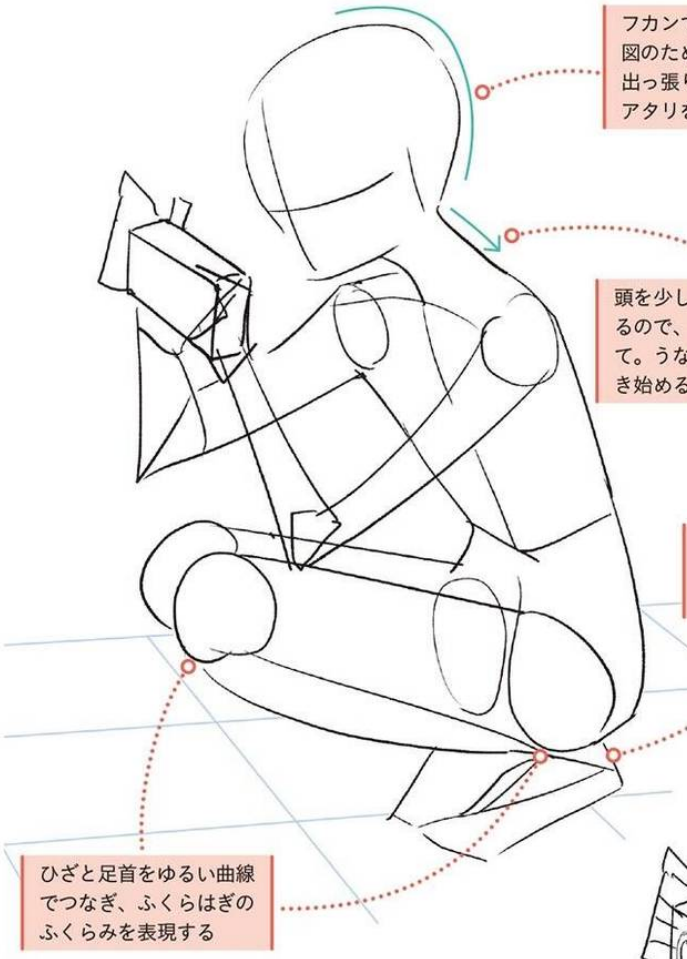
# しゃがむ＋カメラをのぞく

カメラの液晶モニターをのぞいて、写真をチェックする女の子の構図です。ななめから見たときの女の子の姿勢と、カメラとのバランスを考えましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

少し体重を前にかけているので、かるく背中を丸めます。カメラの位置は、肩の高さを目安に決めるとよいでしょう。




## 2 アタリの肉づけ

背中の厚みを残しながら、肩と腕を描きます。足元は、フカンで見たときに見える部分を考えながら肉づけをしていきましょう。

## 3 細部のラフ

カメラが似合う文化系の女の子をイメージしながら、服装や髪型でキャラクターの個性を出しましょう。

## 4 全体の仕上げ

女の子の心情をイメージしながら、生き生きとした表情に仕上げます。カメラのパーツの描写にもチャレンジしてみましょう。

POSE
19
ややフカン
ななめ

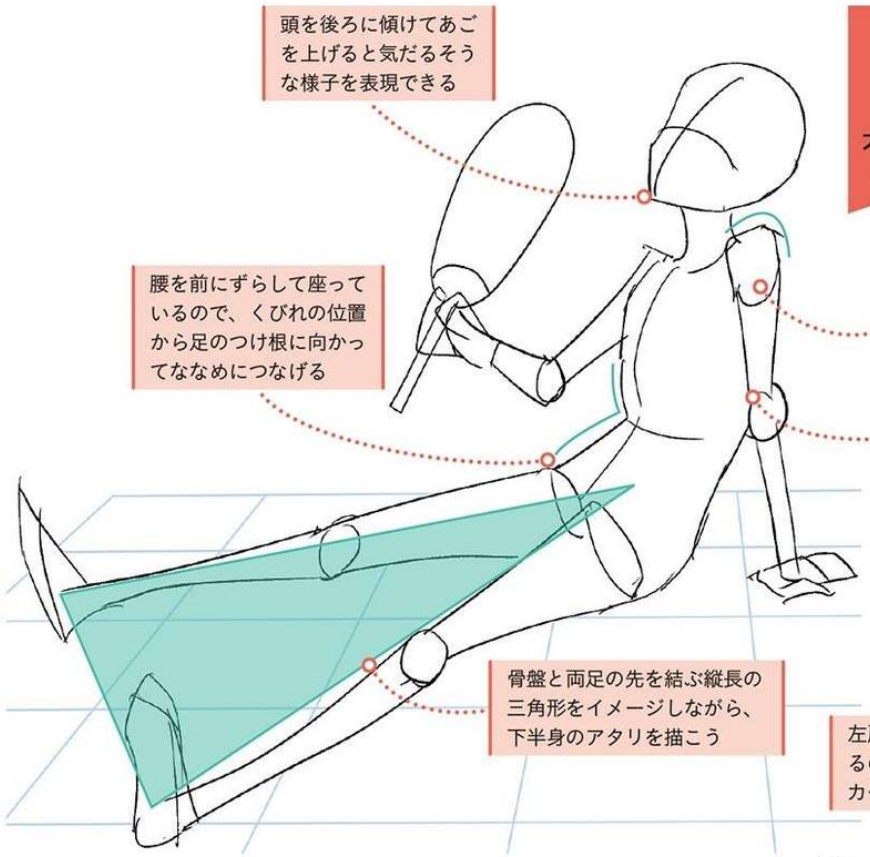
# 座る＋うちわであおぐ

足を伸ばして座り、うちわであおぐ女の子の構図です。
開いた足の描き方、体を支える腕、肩の描写などに注意しましょう。

光の向き

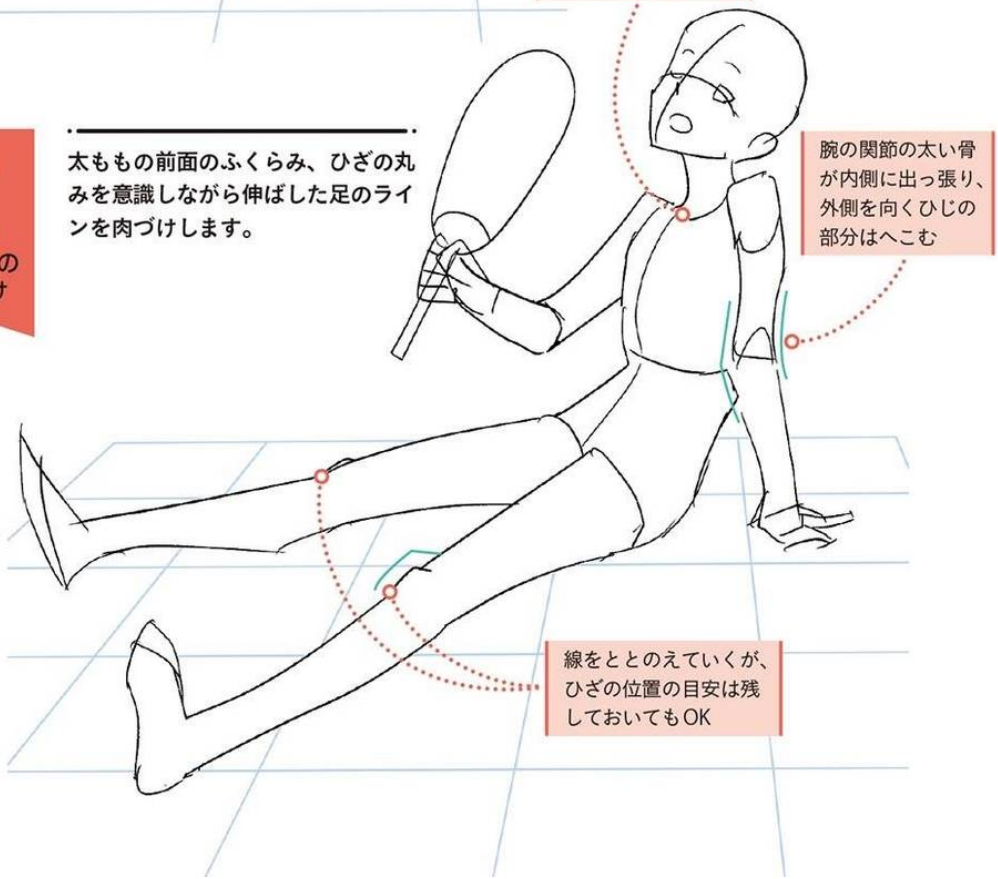
## 1 大まかなアタリ

縦長の三角形を意識しながら、開いた両足のバランスを取りましょう。左手は床についているので、肩が上がります。




## 2 アタリの肉づけ

太ももの前面のふくらみ、ひざの丸みを意識しながら伸ばした足のラインを肉づけします。

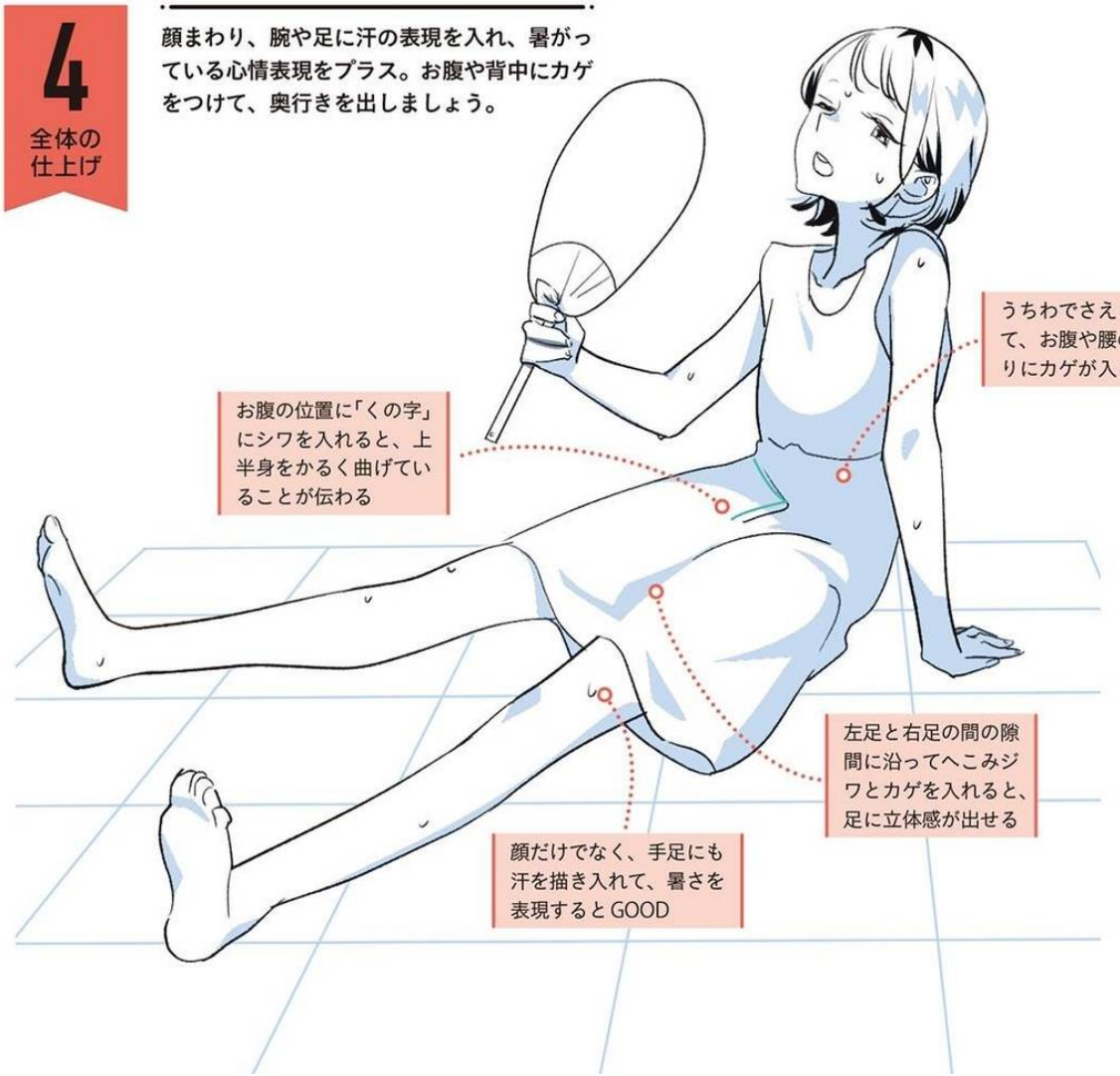


## 3 細部のラフ

涼しげなノースリーブのワンピースで、夏らしい雰囲気を演出。ワンピースの裾は、ももに沿って波打つように描き、立体感を出しましょう。

## 4 全体の仕上げ

顔まわり、腕や足に汗の表現を入れ、暑がっている心情表現をプラス。お腹や背中にカゲをつけて、奥行きを出しましょう。



# 灯子

profile

イラストレーター。ソーシャルゲーム等のイラストをおもに描く。かわいい女の子と男の子の描写に定評がある。
HP ▶http://akarinngotya.jimdo.com/
pixiv ▶https://www.pixiv.net/member.php?id=4543768

## Interview

**イラストを描きはじめたころ、苦手だったことは何ですか?**

動きのあるキャラを描くことが苦手でした。決まったポーズや方向の人物しか描けなくて…。

**それを克服するために、何をしましたか?**

好きなマンガの模写をしました。マンガだと、キャラが決まったポーズでいることはほとんどないので、さまざまなポーズの人が描けて勉強になりました。

**もし「イラストの描き方を教えてください!」という初心者のかたが来たら、まず何をするように伝えますか?**

やっぱり、好きなイラストの模写ですね。自分の経験上、模写が一番画力アップにつながったので。私の場合は、模写といっても完璧に模写するというわけではなく、自分の描きやすい絵柄で描いたり、好きなシーンのみ抜粋して描いたり……と、ゆるい感じでやっていました。

**ちなみに、好きな作家は誰ですか?**

好きな方は答えきれないぐらいいますが…。ただ、イラストレーターを志したとき、とくに影響をうけたのは、黒星紅白さんと武田日向さんです。今でもとても大好きな方々です。

**イラストを描くときに心がけていることはありますか?**

「バランス」ですね。人物の顔のバランス、身体のバランス、色合いのバランス、カゲのバランス……など。心がけるところがたくさんですが、全体的なバランスがいいと、いいイラストになると思っています。

PART 3

# 基本動作と姿勢をアタリから描こう

レベル2

PART 2と同様に、基本動作と姿勢をアタリから描いていくための練習です。より角度、奥行きをつけたポーズが登場するので、しっかりとお手本とポイントを読んで、作画のキモをとらえるようにしましょう。

POSE
20
目高
正面

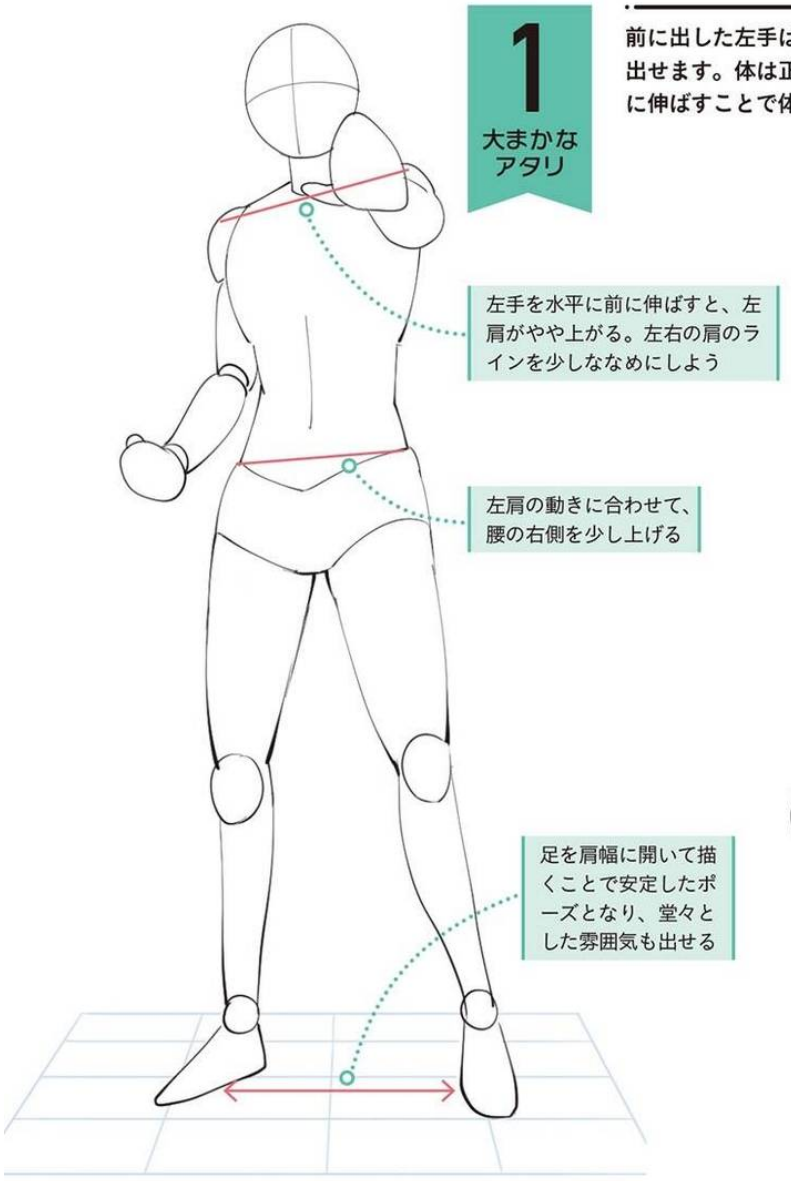
# 立つ＋片手を伸ばす②

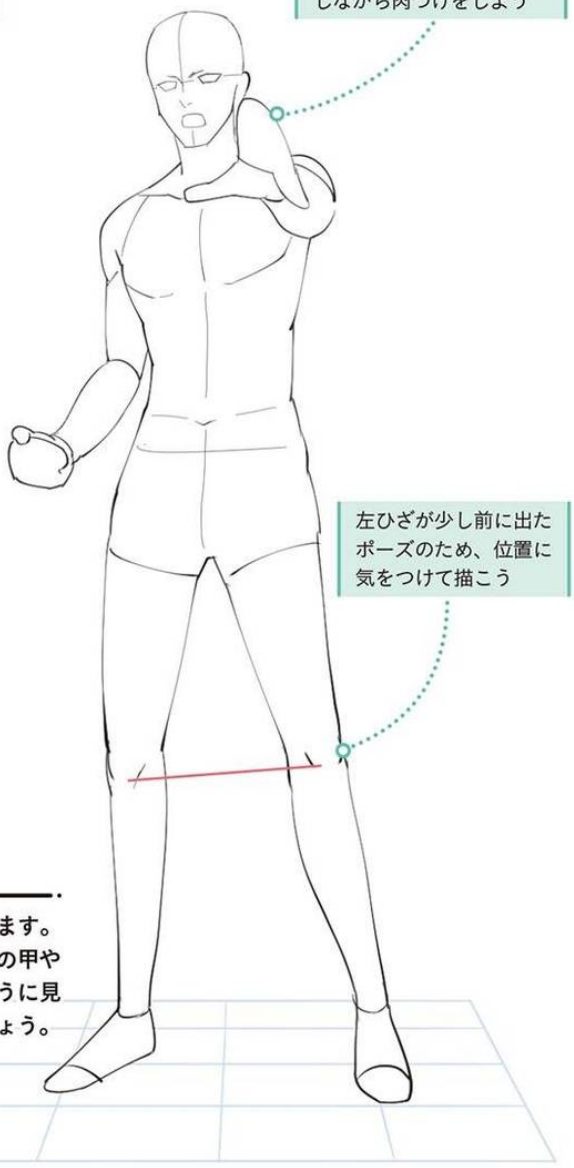
片手を肩の高さに上げて、正面に伸ばしているポーズです。
前に出した手の奥行きの出し方を考えながら描いてみましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

前に出した左手は、腕を短く描くことで奥行きが出せます。体は正面を向いていますが、片手を前に伸ばすことで体の傾きが微妙に変化します。




## 2 アタリの肉づけ

体の凹凸を描いていきます。左右の腕の向きで、手の甲や手のひら、指がどのように見えるか考えて描きましょう。

## 3 細部のラフ

体の細部を描き、服を着せます。服の大きな立体感は、この段階でつけておくとよいでしょう。

## 4 全体の仕上げ

前に伸ばした手と、後ろになびくシャツにカゲを多くつけ、メリハリをつけることで奥行きが出ます。

POSE
21
目高
ななめ

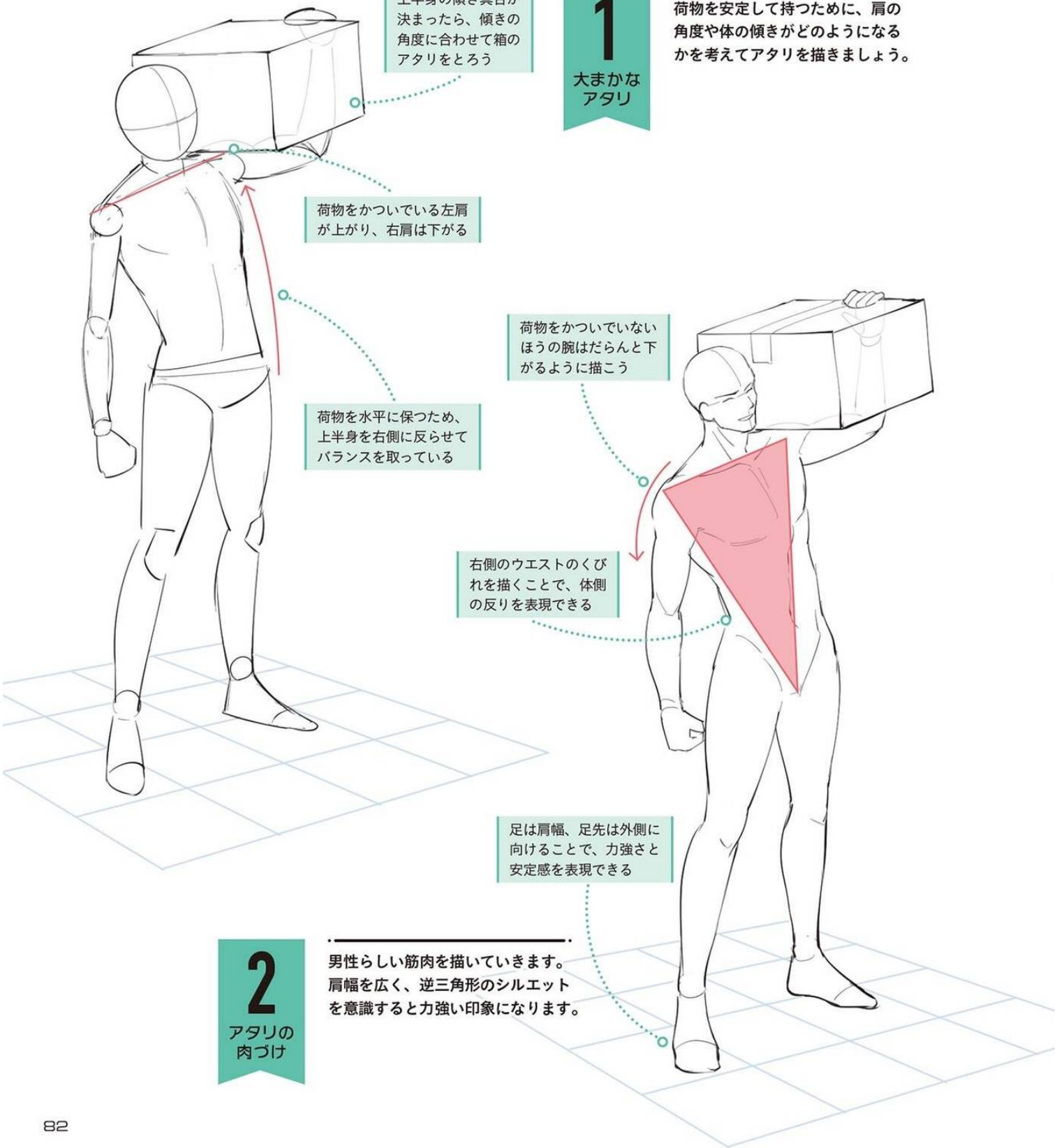
# 立つ＋物を肩にかつぐ

大きな荷物を肩にかついだポーズです。バランスを取るために、
体がどのように傾くのかに注意して描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

荷物を安定して持つために、肩の角度や体の傾きがどのようになるかを考えてアタリを描きましょう。

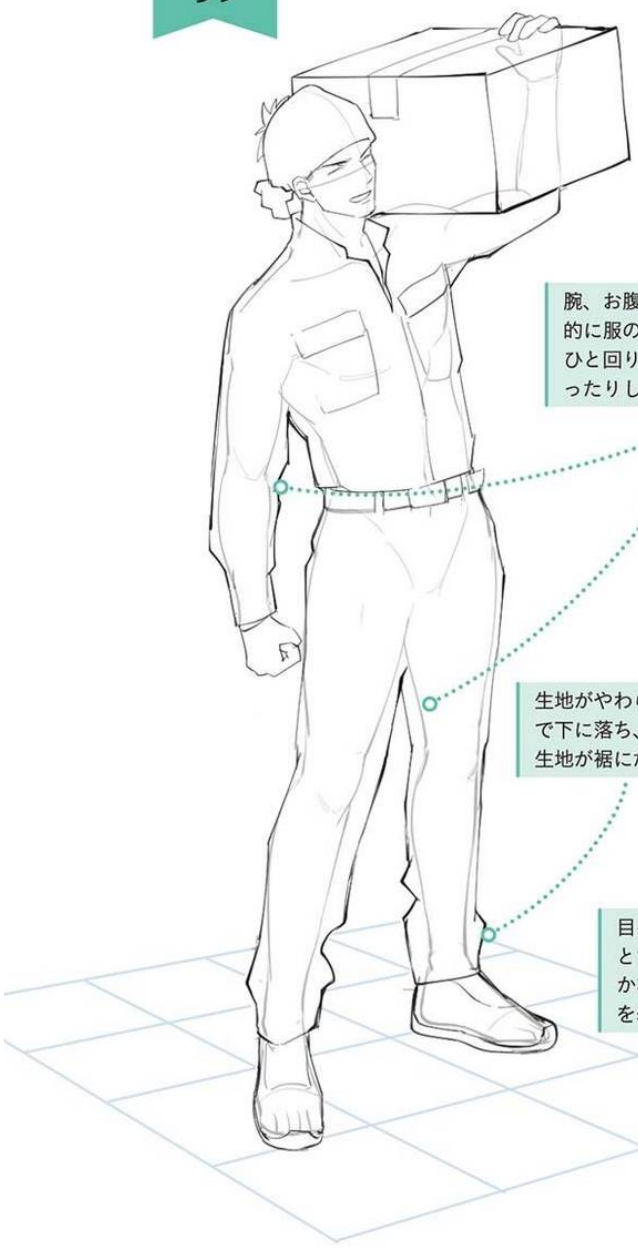



## 2 アタリの肉づけ

男性らしい筋肉を描いていきます。
肩幅を広く、逆三角形のシルエットを意識すると力強い印象になります。

## 3 細部のラフ

作業着は動きやすいよう、ゆったりめのシルエットになっているのが特徴です。頭にタオルなどの小物を描いてもGOOD。

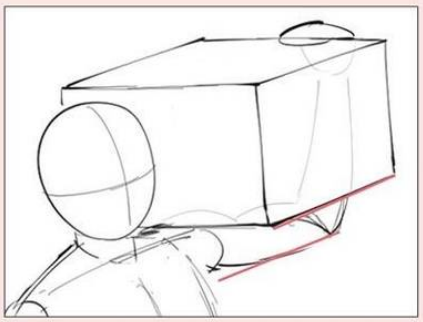


腕、お腹まわり、足など、全体的に服のシルエットは体よりもひと回り大きく描くと、服のゆったりしている様子が伝わる

生地がやわらかいので下に落ち、余った生地が裾にたまる

目を一直線に描くことで、笑顔がさわやかな好青年のキャラを表現できる

**POINT**

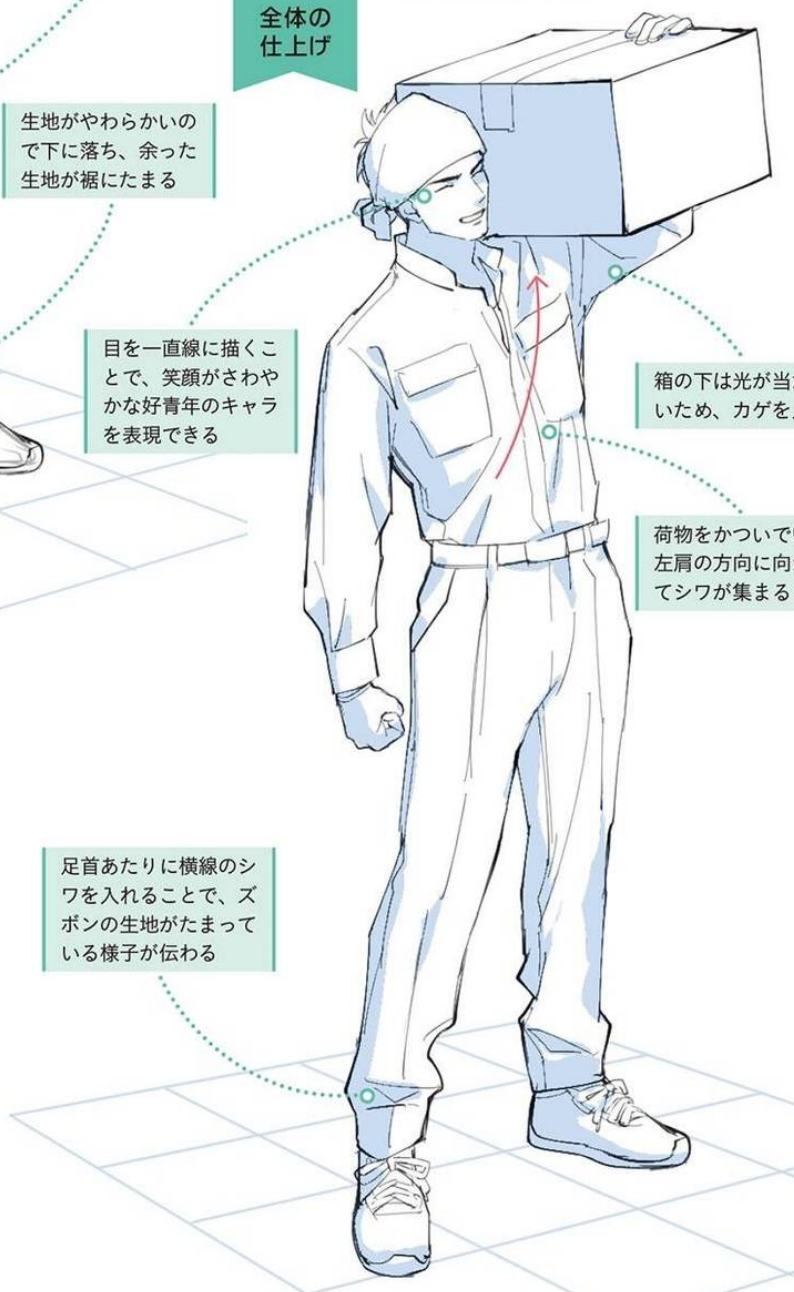


### 腕の角度と並行に箱のアタリをとろう

肩と上腕部を使って箱をかついでいるポーズです。この場合、箱のラインは腕と並行にとると自然な描写になります。

## 4 全体の仕上げ

箱によってできるカゲが濃く入ります。ポーズによってできる服のシワも、立体的に描きましょう。



箱の下は光が当たらないため、カゲを入れる

荷物をかついでいる左肩の方向に向かってシワが集まる

足首あたりに横線のシワを入れることで、ズボンの生地がたまっている様子が伝わる

POSE
22
目高
正面

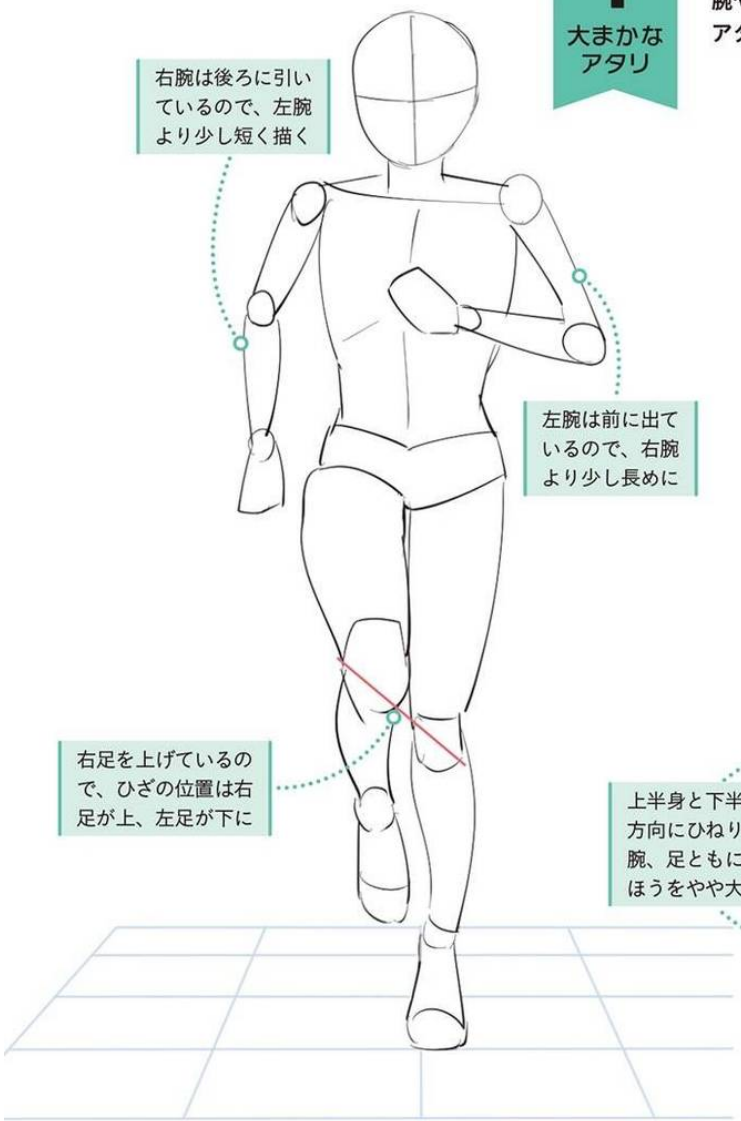
# 走る＋正面へ

ランニングする女性が、向こうからやってくる構図です。
手足の動きや奥行きで、走っている躍動感を表現しましょう。

光の向き

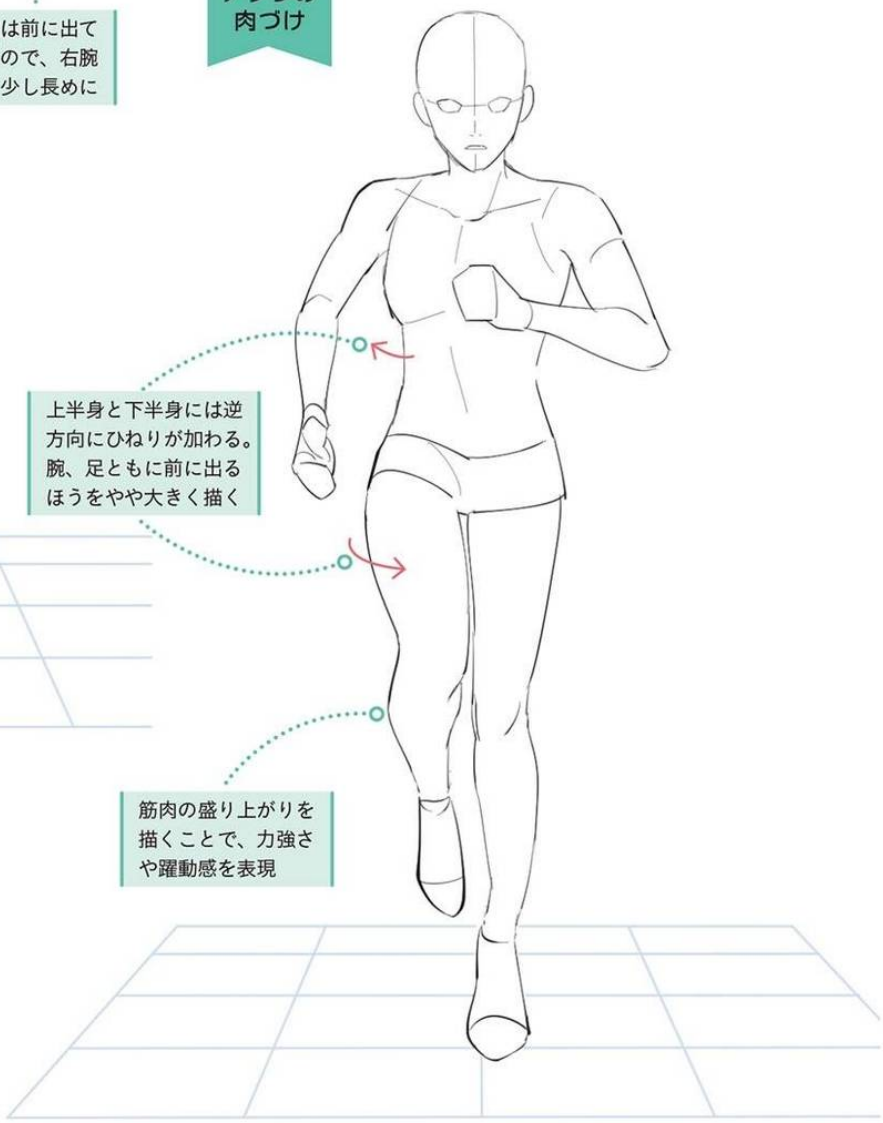
## 1 大まかなアタリ

正面の構図は、ななめより奥行きの出し方がむずかしくなります。腕や足の前後関係を意識しながら、アタリをとっていきましょう。




## 2 アタリの肉づけ

女性ならではの筋肉の質感、しなやかさなどを意識しながら、肉づけしていきましょう。



## 3 細部のラフ

体の動きに合わせて、髪の毛の流れや服の形がどのように変化するのかを考えて描きましょう。

髪に動きを出すことで、風を感じながら走るスピード感が表現できる

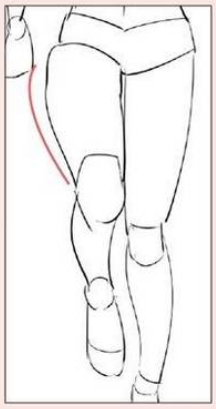
上着は体にフィットするタンクトップに。体のラインに沿うように描こう

短パンの裾のラインが上がっているか、下がっているかで脚の前後関係を表現できる

**POINT**

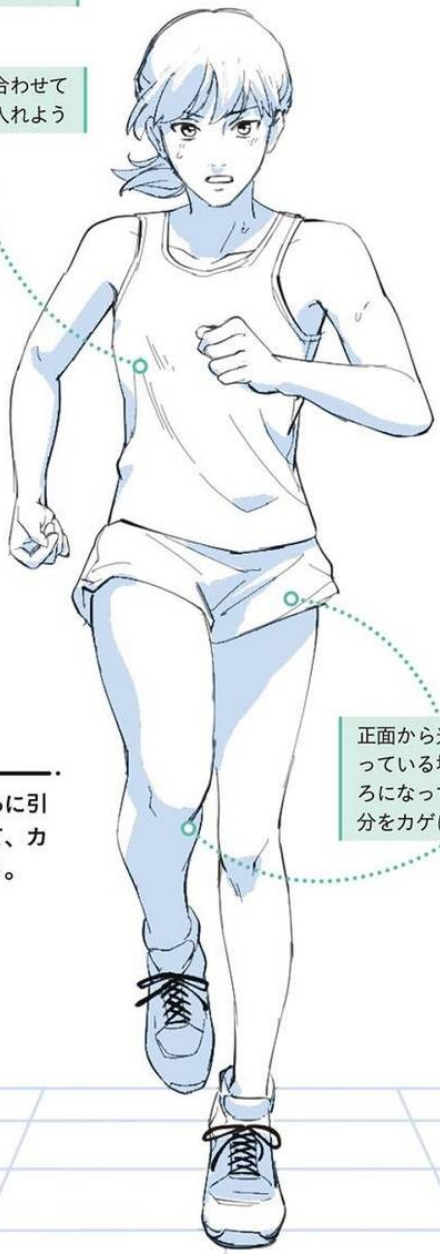
### 上げているほうの足は内向きに、丸みを出して描く

走っているときは、上体と下半身がねじれます。上げている下半身は、やや内向きに描くとよいでしょう。ただし、太ももの丸みを出しすぎると、下半身が太く見えてしまうので注意して。



体のひねりに合わせて服にもシワを入れよう

正面から光が当たっている場合、後ろになっている部分をカゲにする



## 4 全体の仕上げ

前に出ている部分、後ろに引いている部分を意識して、カゲをつけていきましょう。

POSE
23
ややアオリ
ななめ

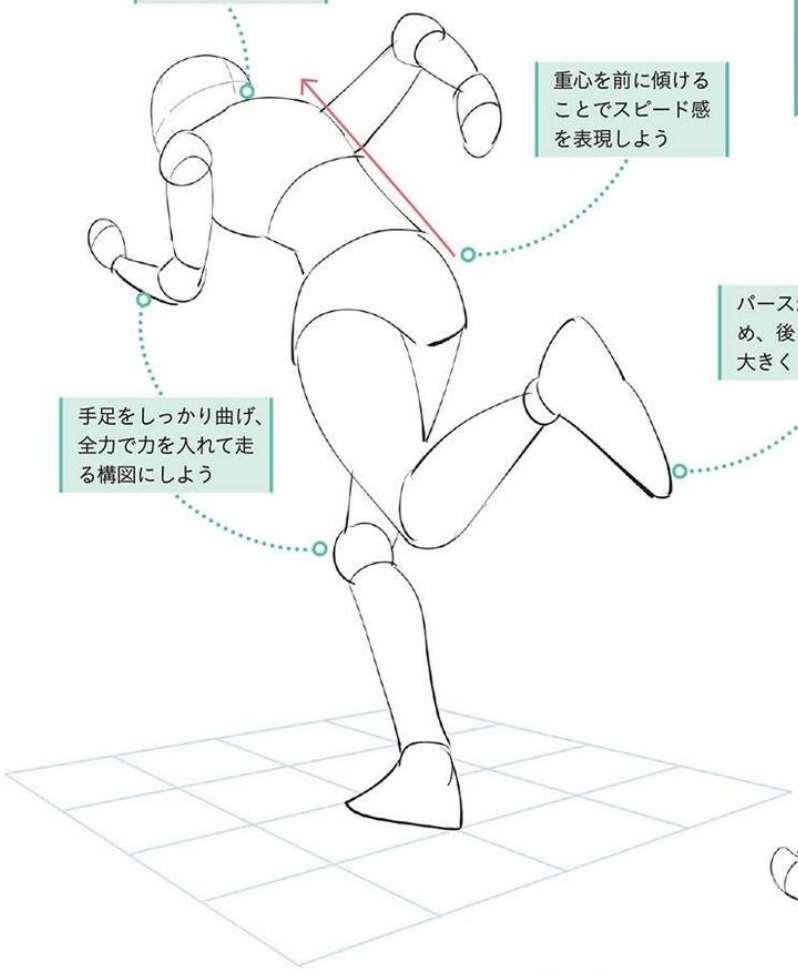
# 走る＋向こうへ

走り去っていくポーズは、パースと体の重心の傾きに気をつけて描きましょう。
男性らしい筋肉の描き方も、迫力を出すためのポイントです。

光の向き

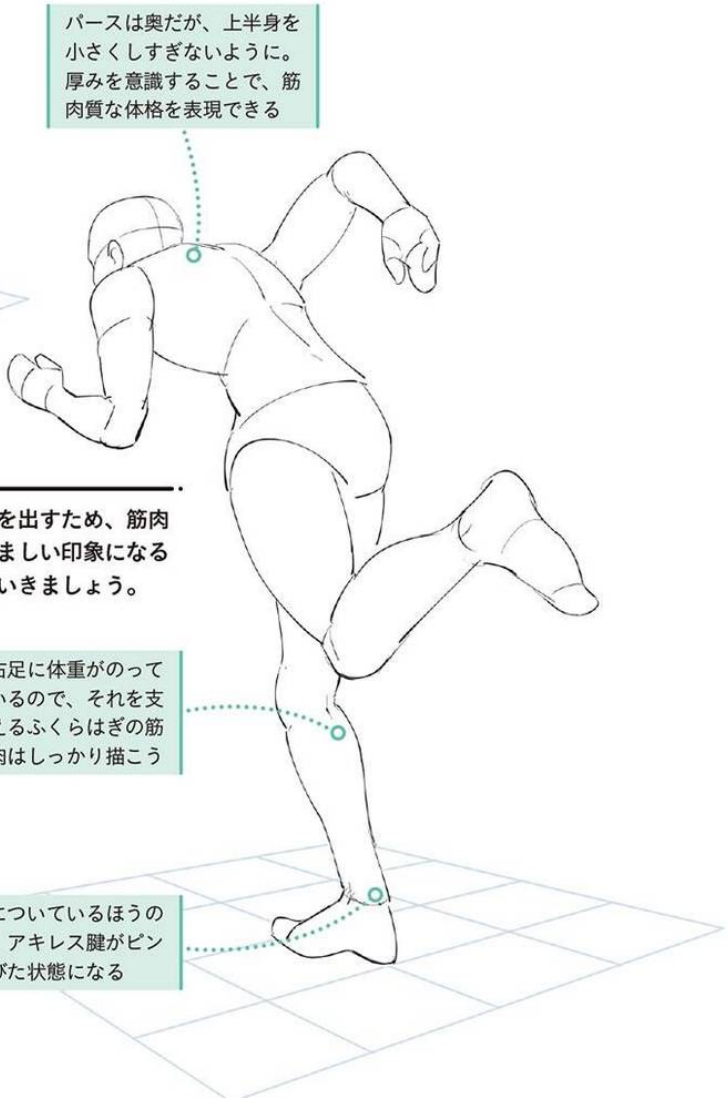
## 1 大まかなアタリ

アタリの段階でパースをつけます。足側を大きく、頭側を小さく描くことで、前傾姿勢で走っていることがわかるように描きましょう。



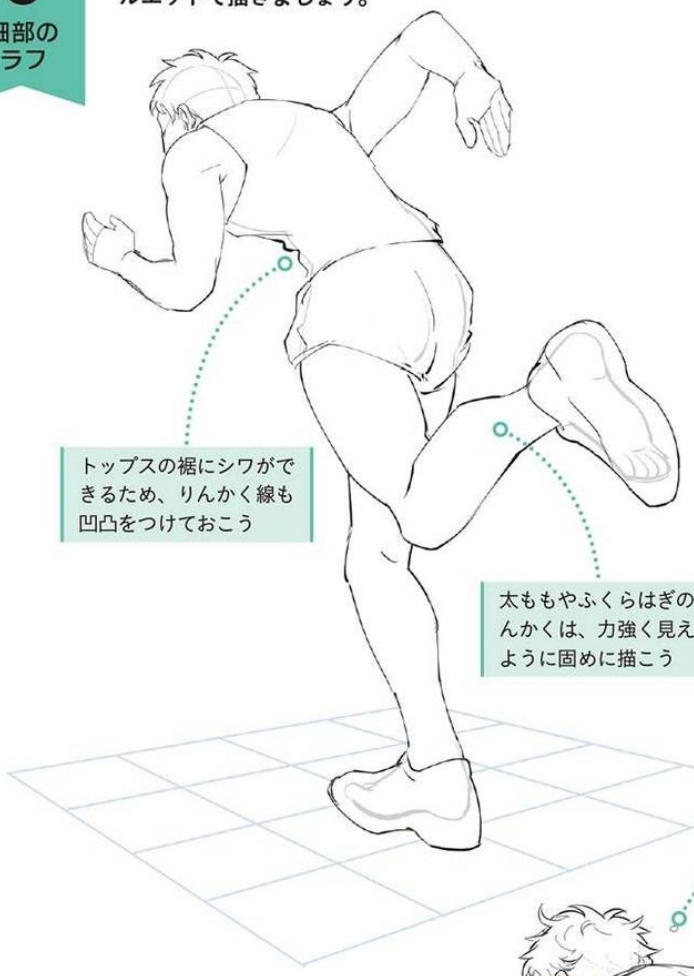

## 2 アタリの肉づけ

全力で走る雰囲気を出すため、筋肉質な人物に。たくましい印象になるよう肉づけをしていきましょう。



## 3 細部のラフ

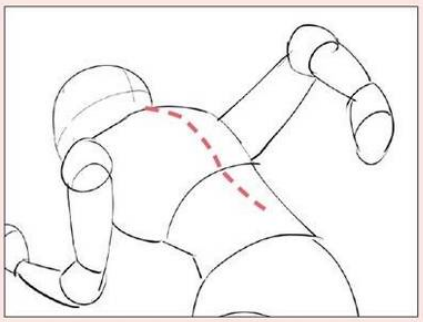
体は固めのりんかくにすることで、力強い印象に。服は体にフィットするシルエットで描きましょう。



トップスの裾にシワができるため、りんかく線も凹凸をつけておこう

太ももやふくらはぎのりんかくは、力強く見えるように固めに描こう

**POINT**

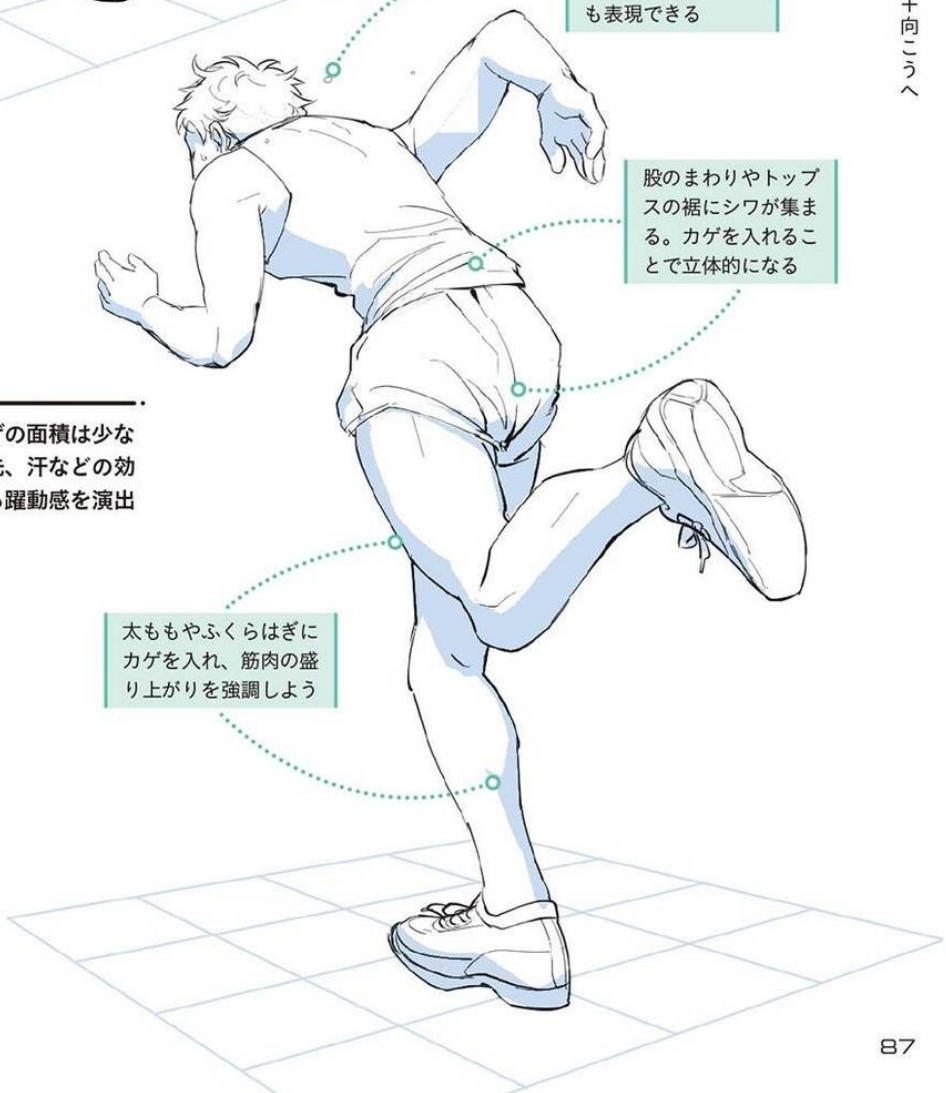


**後頭部の十字線を描くと後ろ姿でも正中線を理解しやすい**

後ろ姿の場合は顔が見えませんが、後頭部に十字線を入れておくと、肉づけのときに背骨のラインをとらえやすくなります。

## 4 全体の仕上げ

光の角度的にカゲの面積は少なくなります。毛先、汗などの効果も入れて、走る躍動感を演出しましょう。



男性の後方に向かって汗を飛ばすと、いきおいよく走ることで起こるスピード感も表現できる

股のまわりやトップスの裾にシワが集まる。カゲを入れることで立体的になる

太ももやふくらはぎにカゲを入れ、筋肉の盛り上がりを強調しよう

POSE
24
フカン
ななめ

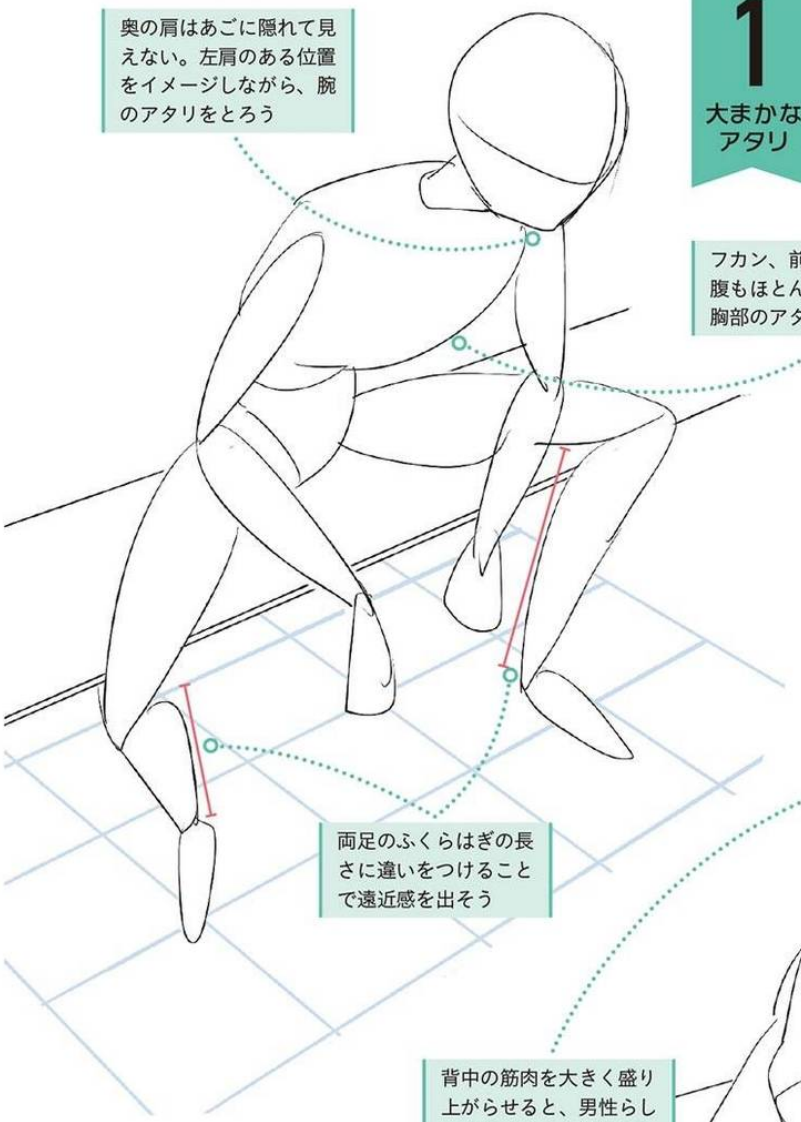
# イスに座る＋前のめり

ベンチに大股開きで座り、両足に体重をかけているポーズです。前傾姿勢をフカンから見たときの、上半身と下半身のバランスを考えて描きましょう。

光の向き

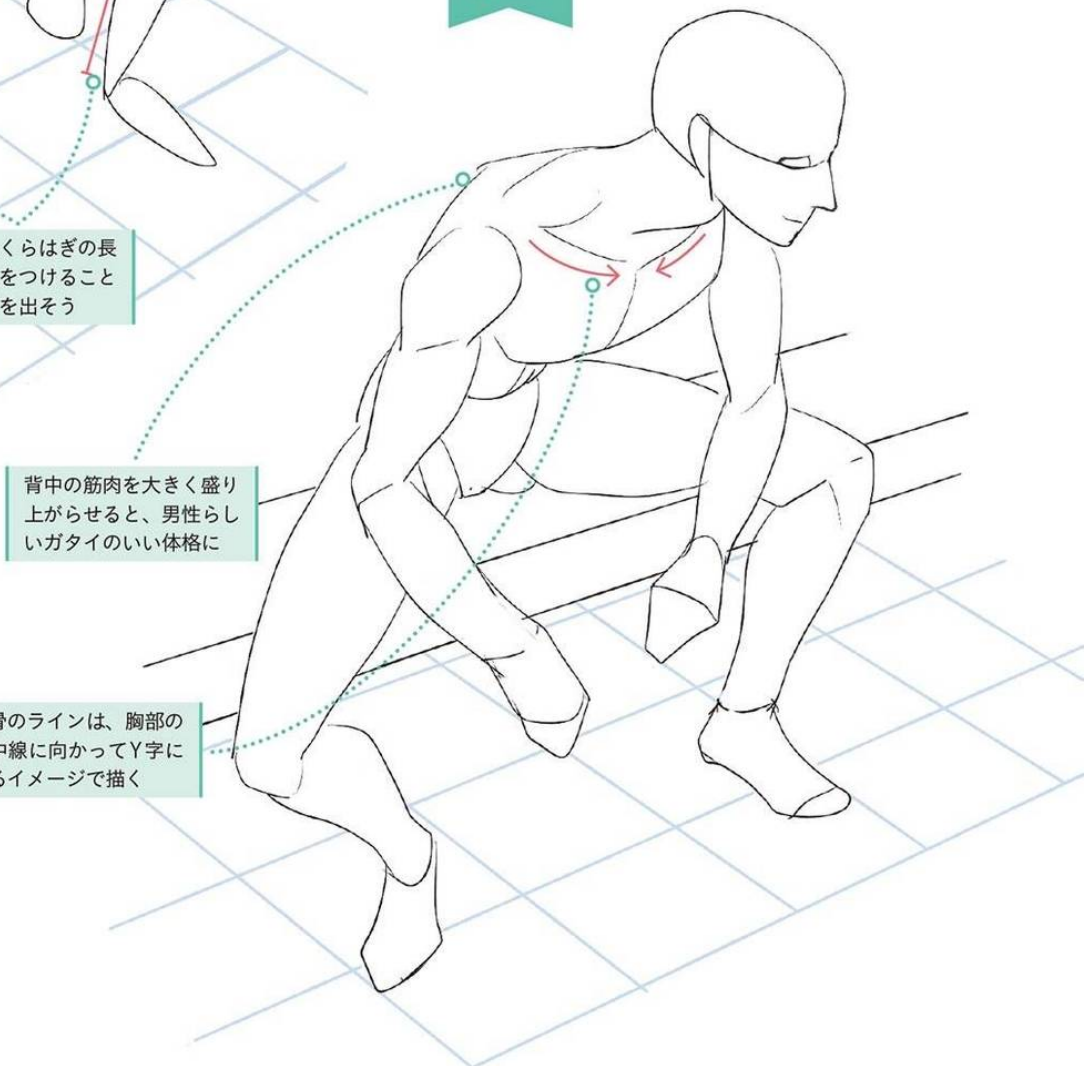
## 1 大まかなアタリ

前傾姿勢なので、胸元のアタリを大きくとります。背中に丸みを持たせて描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

全身の筋肉の盛り上がりを意識しましょう。特に背中の筋肉は、力強い男性の体格を表現できます。



## 3 細部のラフ

前かがみになることでできる服の隙間やたるみを意識しながら描きます。髪、鼻や口の立体感を意識しながら、横顔のラインをととのえます。

## 4 全体の仕上げ

服装の細部を描きます。ボリュームのあるモチーフのアクセサリーやハードな印象のブーツに仕上げて、ワイルドさを演出するとGOOD。

POSE
25
ややフカン
ななめ

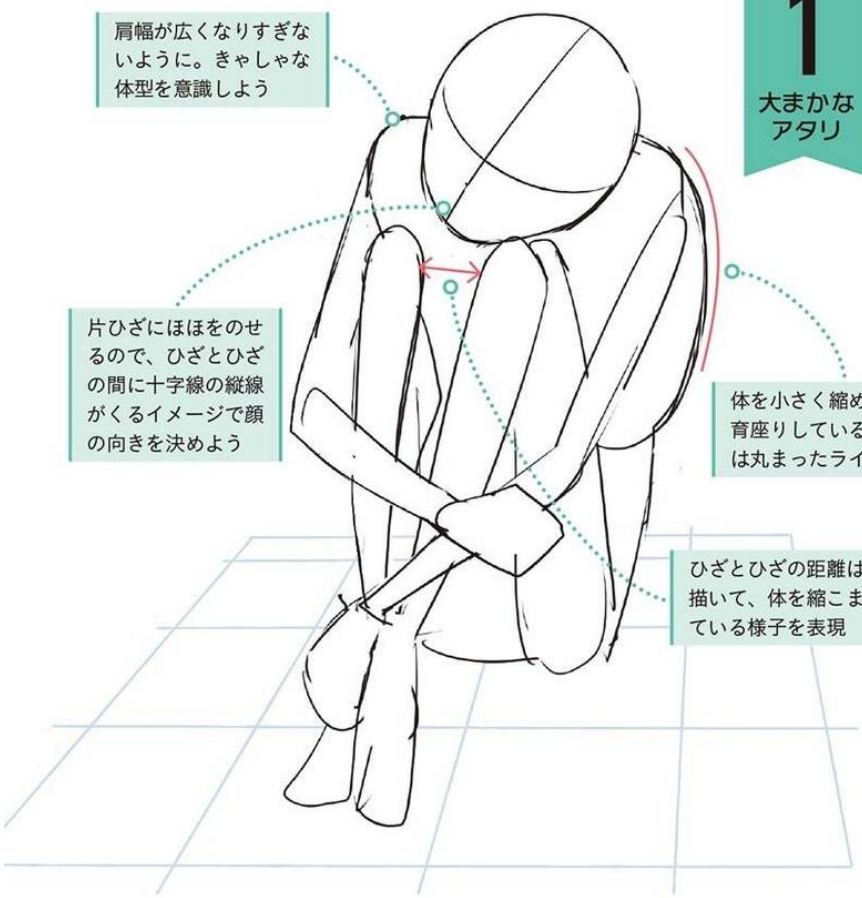
# 体育座り＋体を丸める

体を縮こまらせて体育座りする構図です。上半身の横幅から両足がはみ出ないように描くと、小柄な体型を表現できます。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

ひざにあごをのせるイメージで上半身を曲げます。両手でひざを抱える姿勢なので、両足の幅は広げすぎずコンパクトに。




## 2 アタリの肉づけ

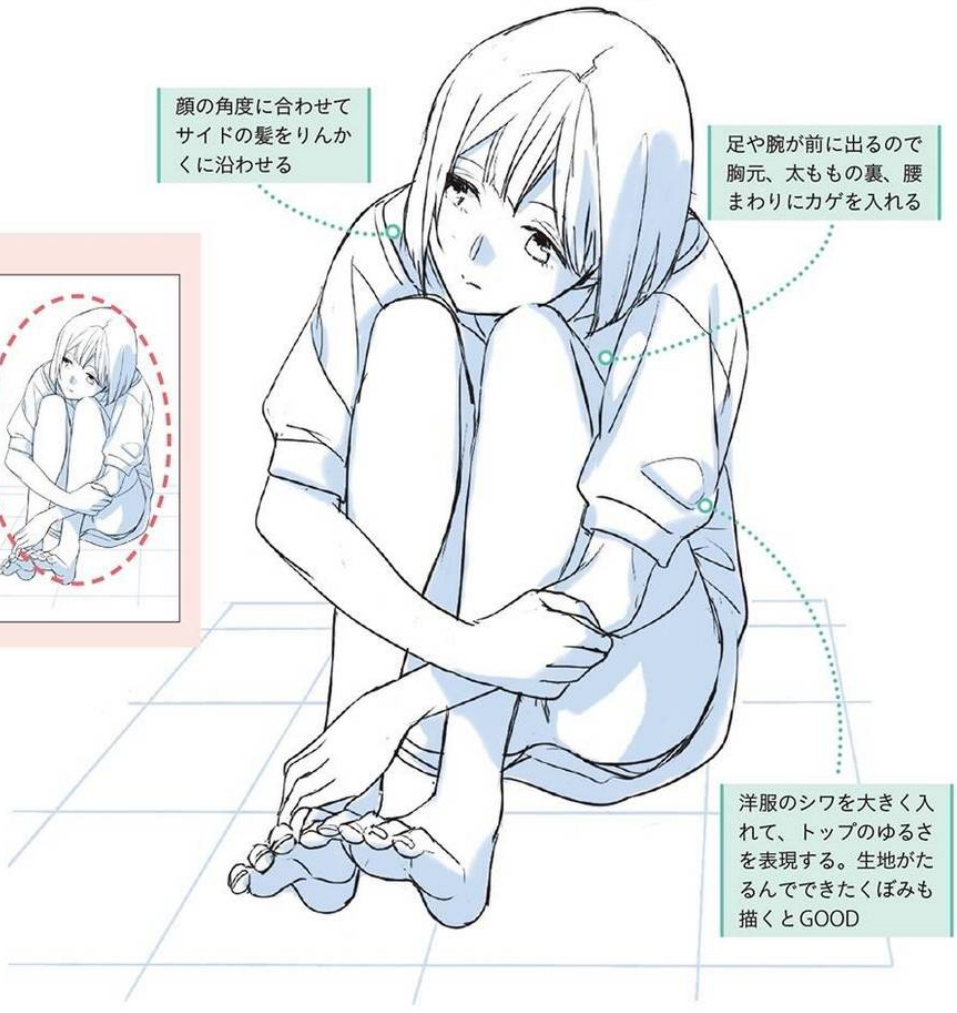
肩を前に出して、背中の丸みを意識しながら肉づけします。おしりから太もも裏のなだらかなラインを強調すると、女性らしさがアップ。

## 3 細部のラフ

顔を傾けているので、つむじが見えます。大きめのシルエットの服を着せて、女の子のきゃしゃな体型を強調しましょう。

## 4 全体の仕上げ

顔、ひざで隠れる部分にカゲをつけます。足裏、床の接地面にもカゲを落としましょう。




**POINT**

### 上半身の横幅を意識しながら両足をはみ出さないように描こう

体全体が卵型におさまっているイメージで、上半身の横幅をとらえましょう。横幅からはみ出さないように両足をおさめることで、体を丸めていることが伝わります。

POSE
26
目高
ななめ

# イスに座る＋ほおづえをつく①

イスに座って、机にほおづえをつくポーズです。
机と足の角度が並行になるように注意しながら、奥行きを出しましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

奥から手前に広がるように、机のアタリを描きます。足のつけ根が出る位置に注意しながら、全身のアタリをとりましょう。

指の先が目の位置に、手のひらのつけ根があごの位置にくるように描こう

机のアタリは、奥行きを意識しながら奥から手前に少しパースをつける

机に体重をかけてやや前のめりになるので、背中はやや丸めて描く

## 2 アタリの肉づけ

ほおづえをついているので、上半身の重心は右寄りに。イスの座面の形を意識しながら、おしりから太もものラインを描きましょう。

背中からおしりに向かって「ハの字」に広げながら描くことで、イスに深く座っていることが伝わる

左腕は、右腕と上半身の隙間に向かって描く。縦長の三角形を意識しながら描くとよい

左右の足は重なって見えるので太ももに隙間ができない

つま先を内側に向けて、女の子らしい内股の座り方に。ふくらはぎのふくらみとすねの曲がりを強調しよう

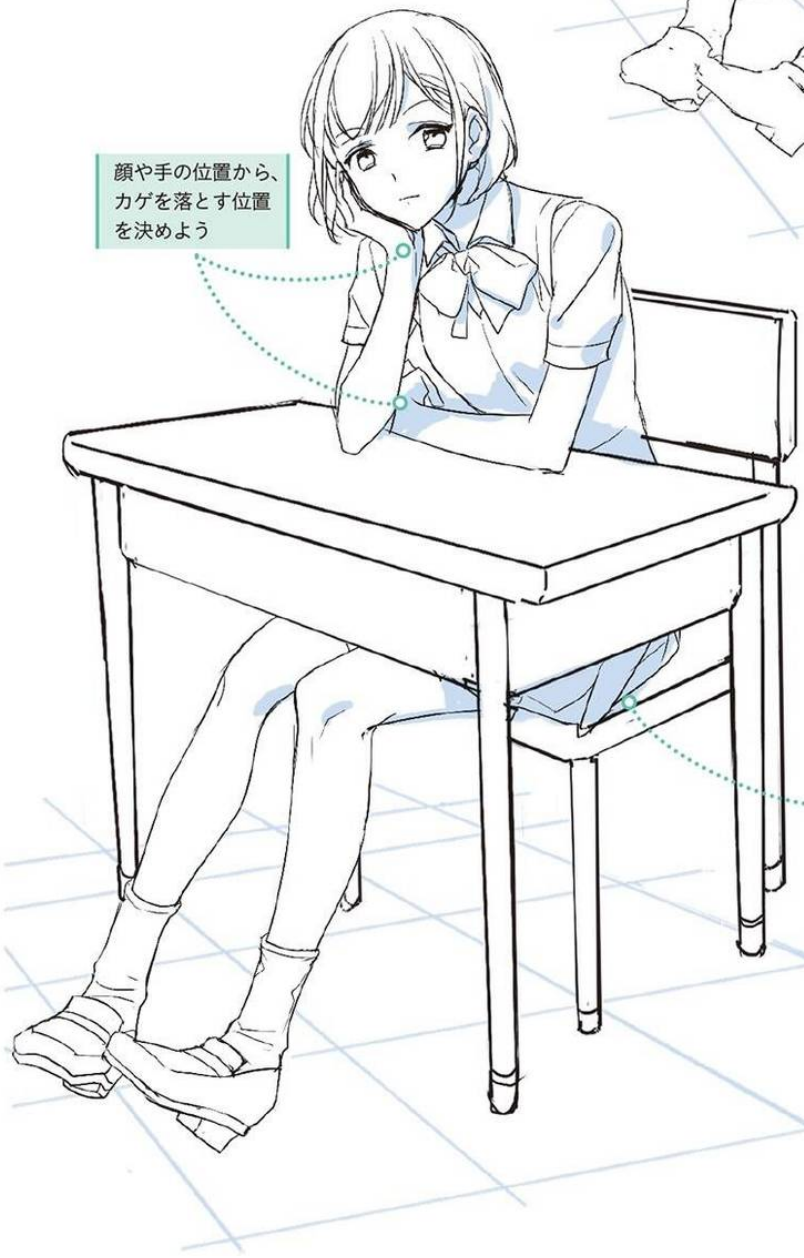
イスの座面に合わせて太ももの裏もほぼ直線的に描く

## 3 細部のラフ

**両足のラインに沿ってスカートのシルエットを描きます。髪の毛は、顔の傾きに合わせて流しましょう。**

## 4 全体の仕上げ

**机の下になる部分は消えますが、アタリから描くことで、足、スカートが自然に見えます。机の下にできるカゲを意識して、カゲをつけましょう。**



POSE
27
ややフカン
正　面

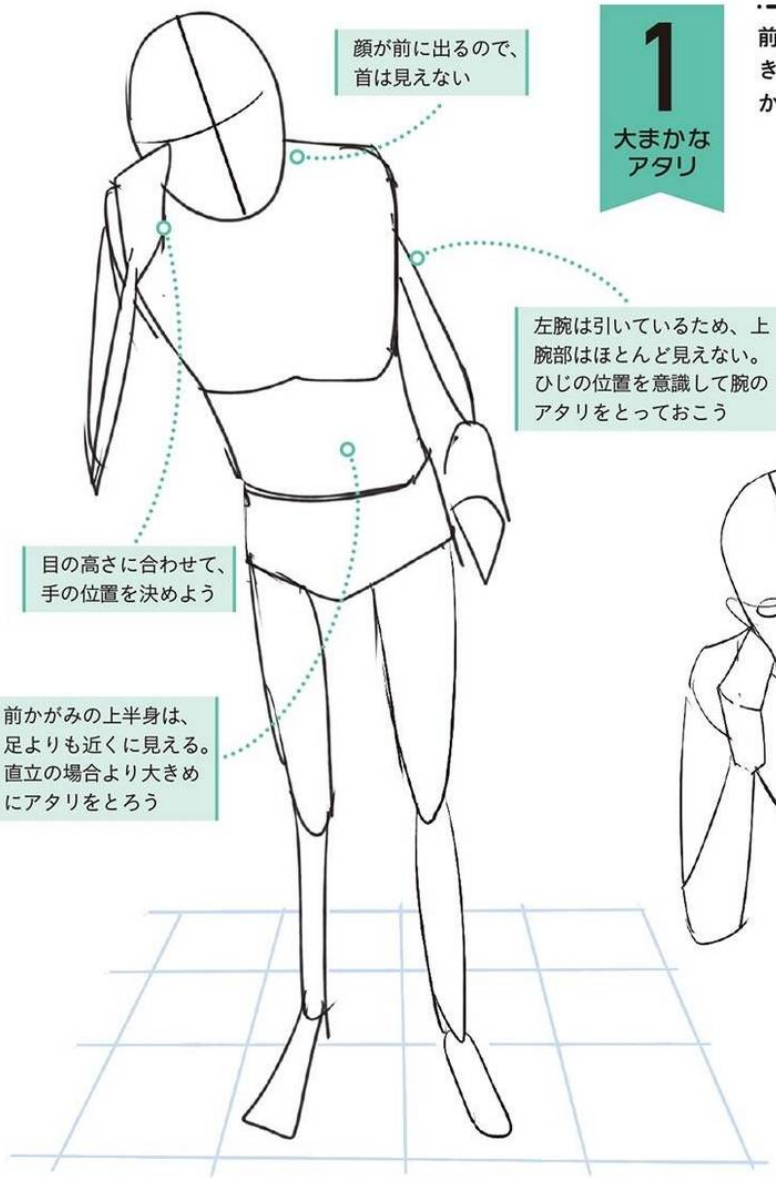
# 立つ＋のぞき込む

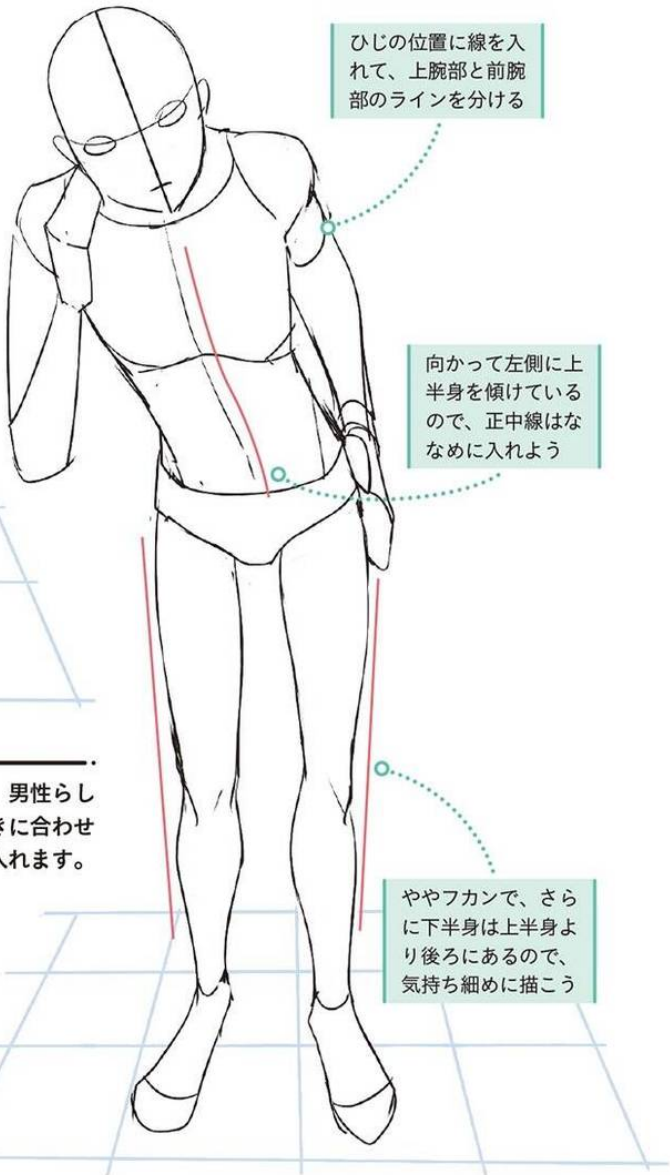
男性がサングラスを下げて、こちらをのぞき込んでいる構図です。
前傾姿勢を正面から見たときの上半身の見え方をうまく描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

前かがみの上半身と直立した下半身の描き分けがポイント。上半身は左右どちらかに少し傾かせると動きが出せます。




## 2 アタリの肉づけ

肩と腕をがっしりと描き、男性らしい肉づきに。上半身の傾きに合わせて、カーブした正中線を入れます。

## 3 細部のラフ

前傾による体のゆがみに沿って服を着せます。サングラスはあとでベタ塗りすることを考えながら、目にかぶらない位置にフレームを描きましょう。

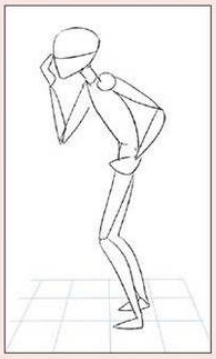
## 4 全体の仕上げ

前に傾いた体の動きに合わせてシワを描き込みます。まゆ毛に角度をつけると、相手を怪しみながらのぞき込む表情にできます。

### POINT

**のぞき込む構図を横から見て、首が見えないワケを理解しよう**

のぞき込む様子を横から見ると、顔と首が重なって見えます。フカンで正面からだと、首が見えないということが理解できます。角度を変えてポーズを観察し、理解を深めましょう。



POSE
28
目高
ややななめ

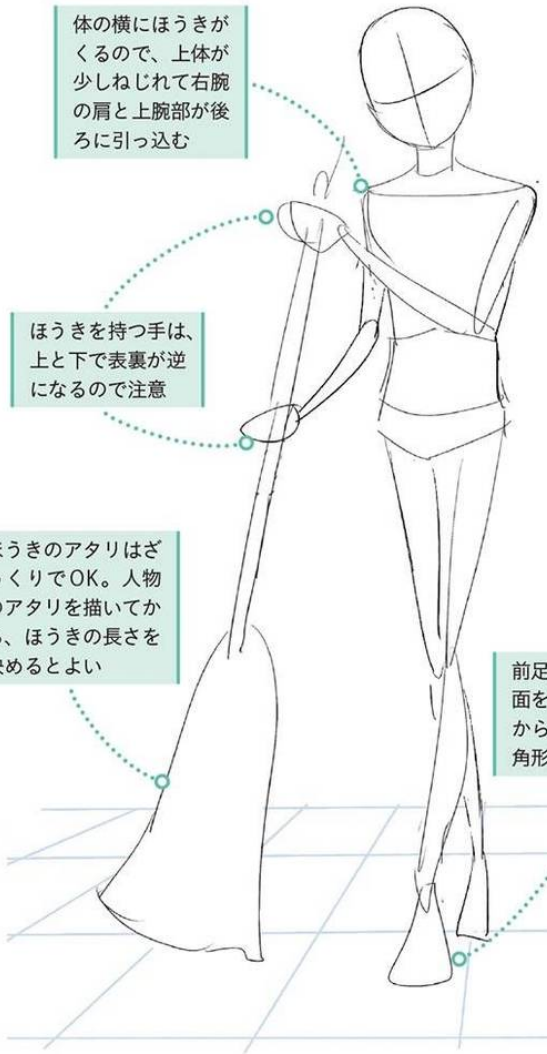
# 立つ＋掃除する

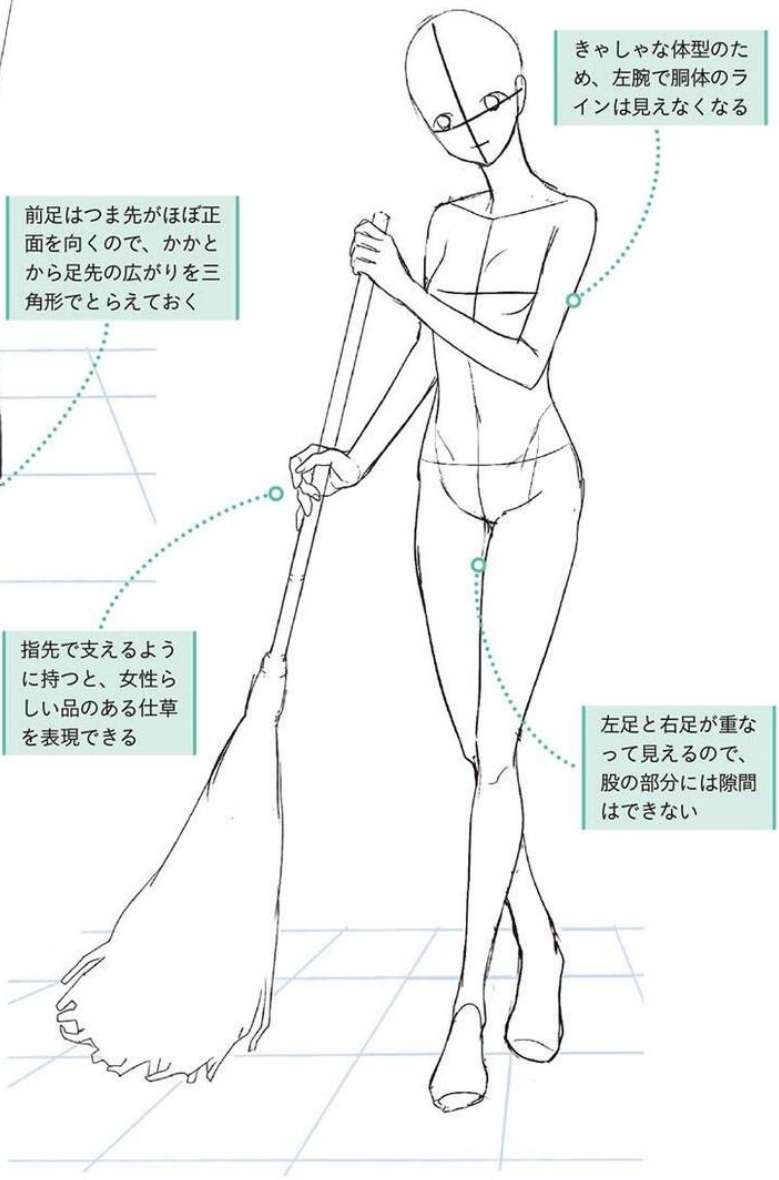
竹ぼうきで掃除をする女性の構図です。ほうきと女性の位置のバランス、ほうきを持つ手の動き、足の前後関係を考えながら描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

ほうきの持ち手はふつう、上と下を持つ形になります。後ろに引いている右足は、ひざ下がほとんど隠れます。




## 2 アタリの肉づけ

腰まわりの肉づきをよくして、女性らしい丸みのある体型にします。足を前後に動かすため、体の縦のラインがほっそりとしたシルエットになります。

## 3 細部のラフ

目尻を下げることで、女性のやさしげな雰囲気を演出できます。顔の角度に合わせて、髪の動きをつけましょう。

## 4 全体の仕上げ

服の細部をととのえてシワとカゲを描き込みます。竹ぼうきのガサガサとした質感にもチャレンジしてみましょう。

POSE
29
ややアオリ
横

# 立つ＋花を持つ

花束を両手で抱えて、花の香りを嗅いでいる女性の構図です。
横から見たときの腕の見え方や、女性らしい曲線を意識しましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

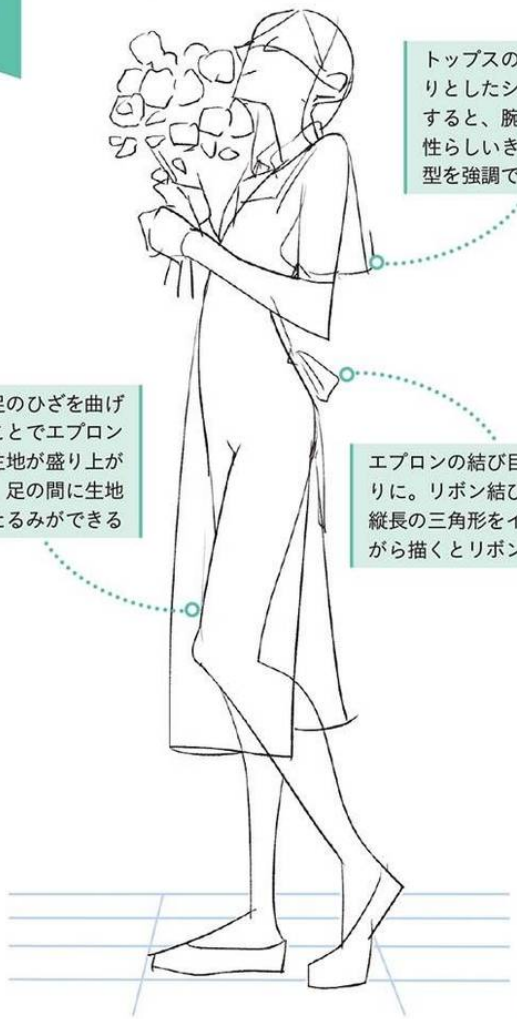
あごから首のラインを強調して描くことで、アオリから見ている様子が伝わります。奥行きを出すために、奥の肩や足のつけ根を少し見せます。

## 2 アタリの肉づけ

上体がかるくのけ反るので、くびれからおしりのラインを強調して、女性らしい体のラインになるように肉づけしましょう。

## 3 細部のラフ

服装や髪型を決めます。エプロンのリボンを腰の位置で結ぶので、腰まわりは体のラインに沿って服のアタリを描くと自然です。



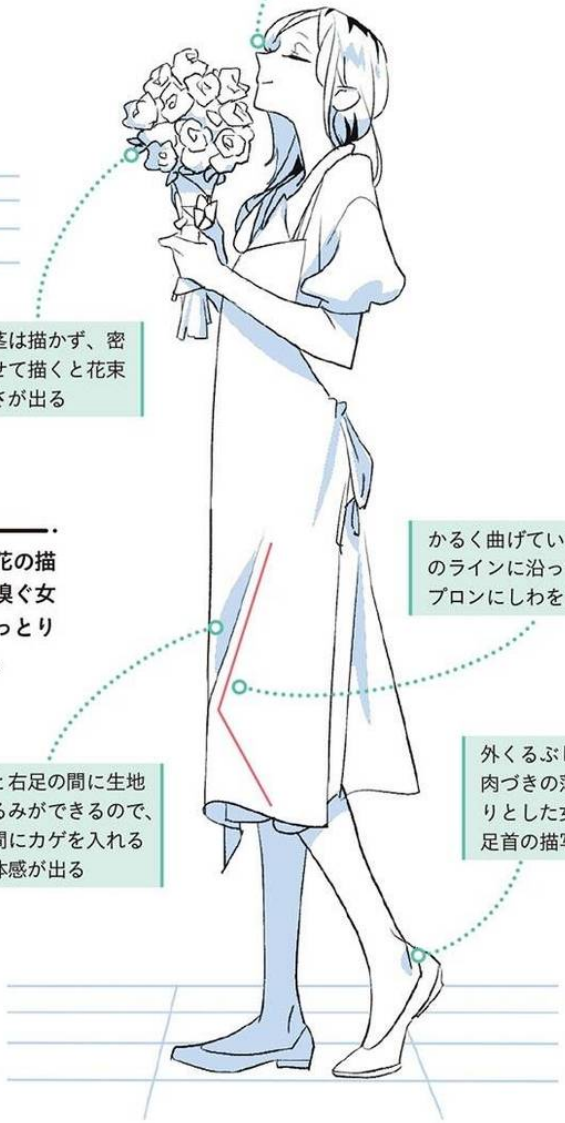
トップスの袖をゆったりとしたシルエットにすると、腕の細さや女性らしいきゃしゃな体型を強調できる

左足のひざを曲げることでエプロンの生地が盛り上がり、足の間に生地のたるみができる

エプロンの結び目は腰のあたりに。リボン結びの場合は、縦長の三角形をイメージしながら描くとリボンらしくなる

## 4 全体の仕上げ

女性の髪や服装などの細部、花の描写を仕上げます。花の香りを嗅ぐ女性の心情を想像しながら、うっとりとした表情にしてみましょう。



右目は隠れるが、まつ毛の先をくるんと上向きに描くことで存在感を出せる

花の茎は描かず、密集させて描くと花束らしさが出る

かるく曲げている左足のラインに沿って、エプロンにしわを入れる

左足と右足の間に生地のたるみができるので、足の間にカゲを入れると立体感が出る

外くるぶしを描くと、肉づきの薄いほっそりとした女性らしい足首の描写になる

### ARRANGE

**花の香りを嗅いで うっとりとした表情に**

女性の顔を花に向けるポーズも描いてみましょう。花をうっとりと見つめながら、香りを堪能している表情にアレンジしてみて。

POSE
30
アオリ
ななめ

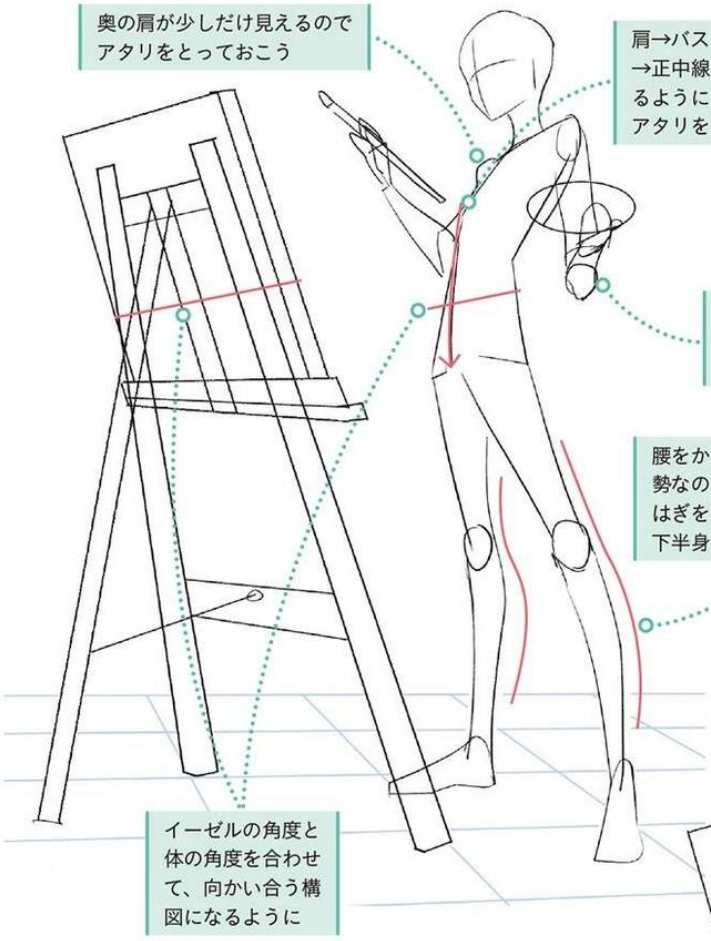
# 立つ＋絵を描く

キャンバスに向き合って絵を描く女の子のポーズです。足元から頭へのパースのかかり方、イーゼルとの距離感などを考えて描きましょう。

光の向き

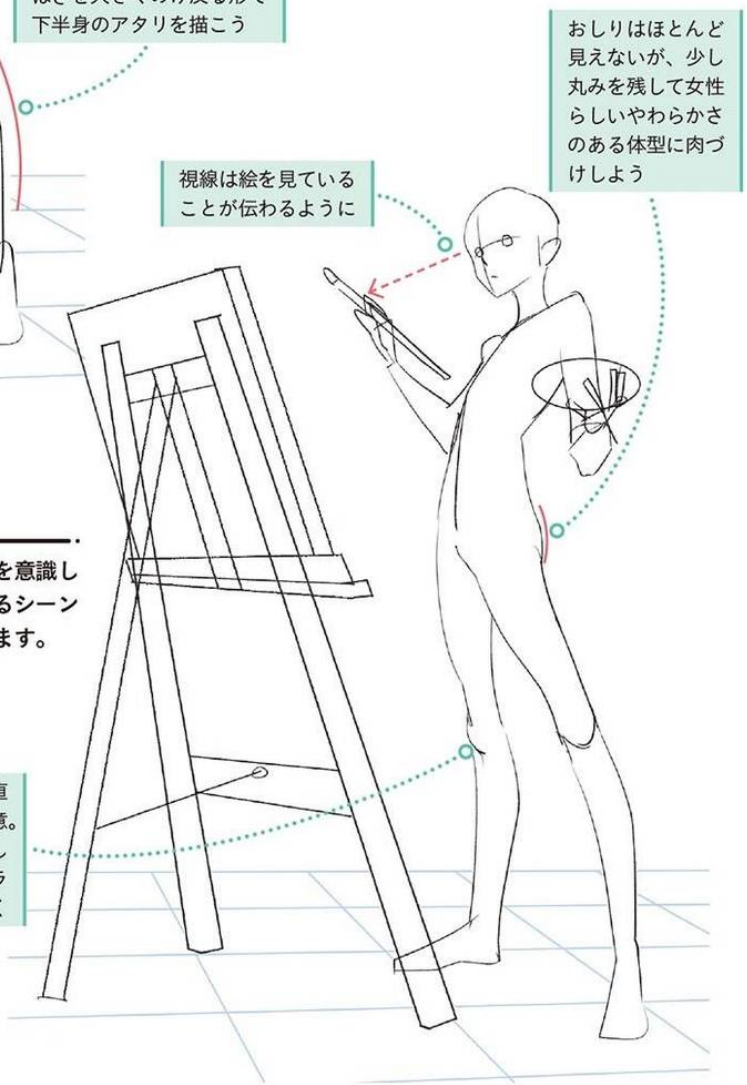
## 1 大まかなアタリ

アオリのときは下から上に向かって物が細く見えます。三角形を想像しながら、頭が三角形の頂点になるように両足から頭に向かって細くなるように描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

腰まわりや両足のゆるやかなカーブを意識しましょう。キャンバスの絵を見ているシーンを想像しながら、顔のアタリを描きます。



髪を後ろでまとめているので、毛の流れは後ろに向けて集める

腰の位置で作業着を結ぶ服装に。生地が重なるので、背中側にボリュームを持たせて描く

ダボダボの作業着は、ひざまわりや裾に生地を余らせる

## 3 細部のラフ

**作業着を着せて美大生らしい服装にチャレンジしてみましょう。足まわりの生地を余らせると、作業着特有のだぼつきが出せます。**



鼻の縦のラインに沿って奥の目を描くと、顔のパーツに奥行きが出る

指を広げて描き、パレットを指の腹で支える様子を描こう

## 4 全体の仕上げ

**パレットや筆などの小道具を入れて絵を描いている雰囲気をアップ。キャンバスの表に光が当たるので、裏はほぼ全面にカゲをつけます。**

イーゼルの裏はほとんどカゲになる

作業着の袖の下にカゲを入れると、生地の厚みを出せる

POSE
31
ややフカン
ななめ

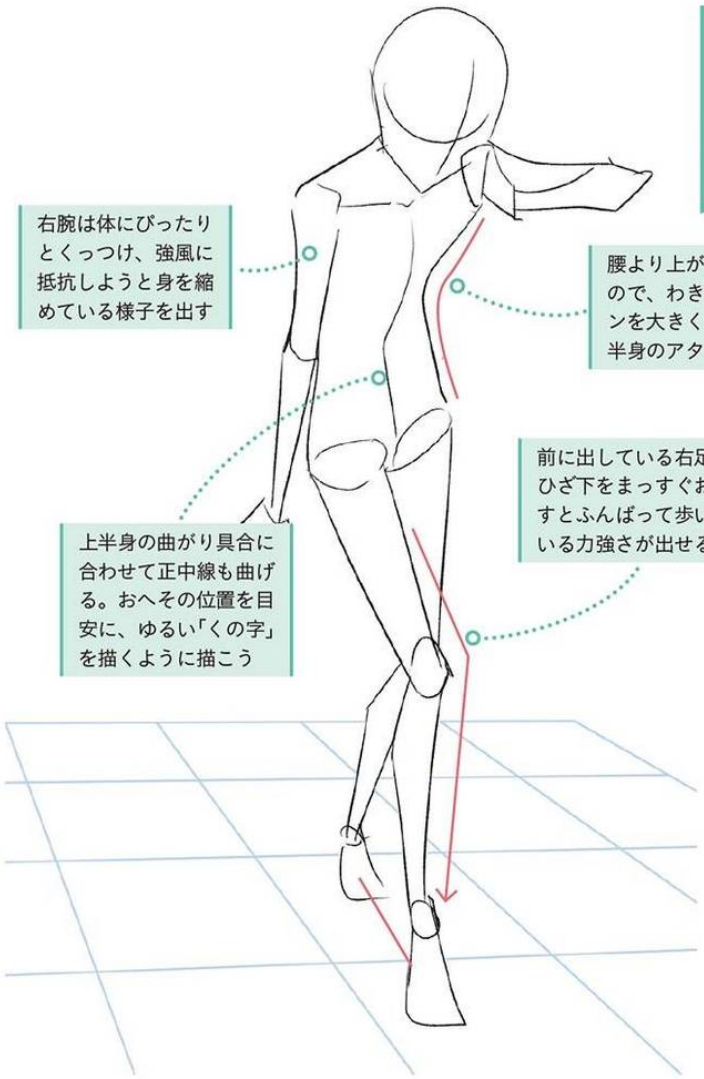
# 歩く＋向かい風を受ける

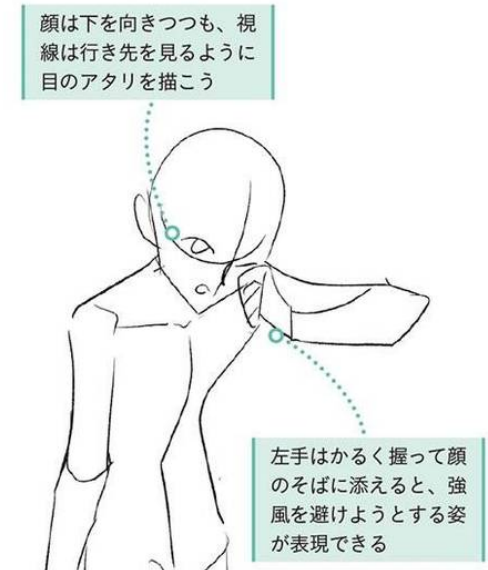
向かい風を受けながら、身をかがめて歩く女性の様子を描いたポーズです。前へ進む女性の左右の足の遠近感、風の表現に注意して描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

うつむき気味なので、上半身の前面のラインはへこませ、首は隠れます。前に踏み出す足は大きく、後ろ足は小さく描くと遠近感が出せます。




## 2 アタリの肉づけ

ふくらはぎのふくらみを強調して、足に力を込めている様子を表現しましょう。女性の視線の方向も考え描きましょう。

## 3 細部のラフ

体に貼りつく部分、風でふくらむ部分を考えながら、服の動きにメリハリをつけます。髪の動きは、風の強さを表現するための大切なポイントです。

**POINT**

### つむじから毛先のつながりを意識した髪の流れをつくる

髪を大きくなびかせるときは、毛先だけでなくつむじから動かすことを意識しましょう。毛束をイメージしながらゆるやかなカーブを描くと、髪のなびきを表現できます。

## 4 全体の仕上げ

キリッとした目つきにすることで、力強さを感じる表情に。髪の毛先をまばらに描き、自然な動きを出しましょう。

POSE
32
フカン
正　面

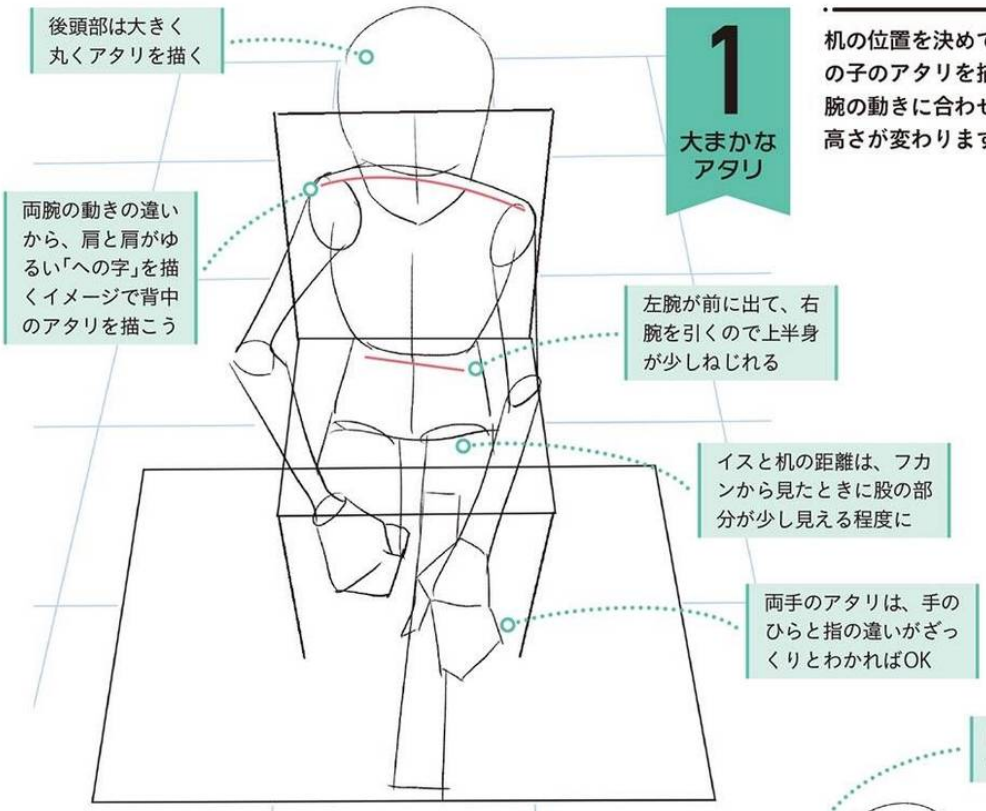
# イスに座る＋定規で線を引く

イスに座り、定規で線を引こうとする女の子の構図です。ペンを持つ手、定規をおさえる手の動きを考えながら、フカンの目線で描きます。

光の向き

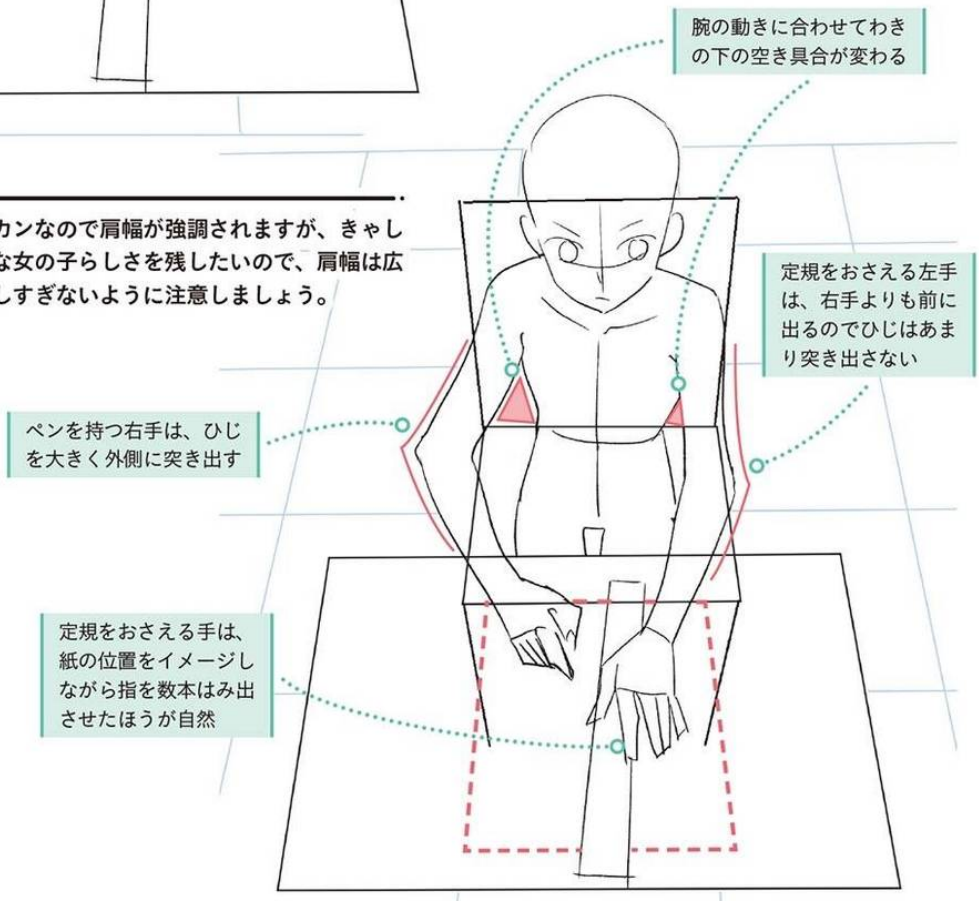
## 1 大まかなアタリ

机の位置を決めてから、女の子のアタリを描きます。腕の動きに合わせて、肩の高さが変わります。




## 2 アタリの肉づけ

フカンなので肩幅が強調されますが、きゃしゃな女の子らしさを残したいので、肩幅は広くしすぎないように注意しましょう。



## 3 細部のラフ

**フカンから見たときの髪の流れ、制服の見え方を考えながら細部を描きます。ペンの持たせ方などの細部も、注意して描きましょう。**

## 4 全体の仕上げ

**キリッとした目つきで集中している様子を表現します。首まわりや腰まわりに、大きくカゲを入れましょう。**

POSE
33
ややアオリ
正　面

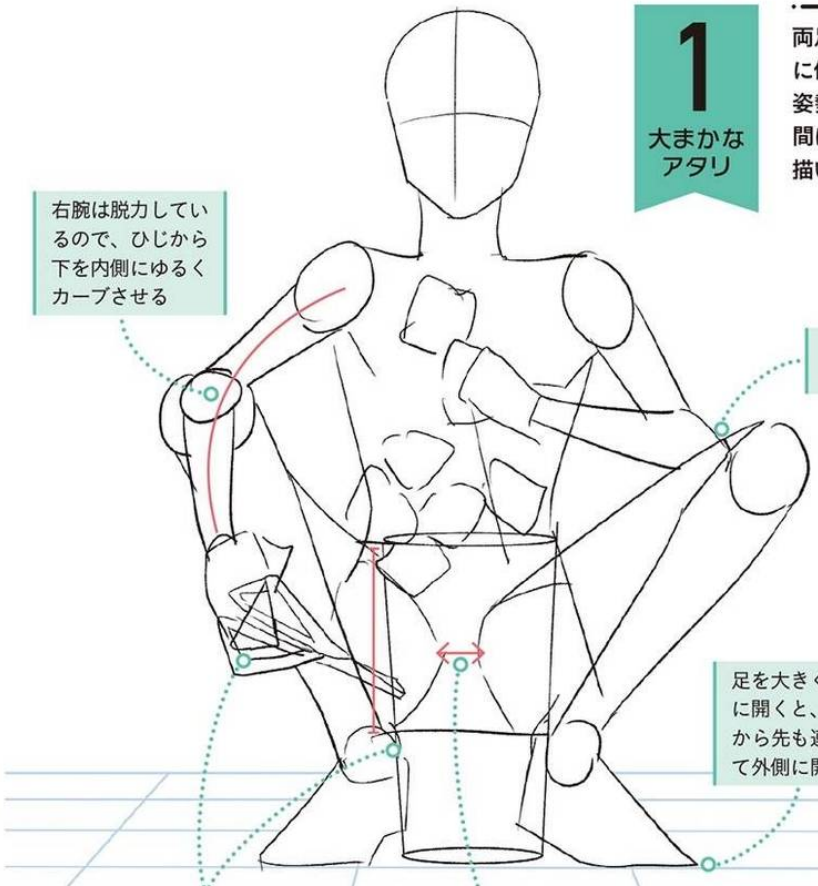
# しゃがむ＋手を伸ばす

花の様子をしゃがんで観察している、生花店の男性のポーズです。
両足の開き方、手前にあるバケツと男性の前後関係を考えて描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

両足を開いてしゃがむと、後ろに体重がかかり背筋を伸ばした姿勢になります。バケツは足の間に挟むイメージで、アタリを描いてみましょう。



右腕は脱力しているので、ひじから下を内側にゆるくカーブさせる

左のひじは、太ももの上に自然にのせる位置に

目とまゆのアタリをやや垂れ目気味に描くと、視線が下を向いていることが伝わる

足を大きく外側に開くと、足首から先も連動して外側に開く

肩幅を広く描き、男性らしい体型に。両ひじを両ひざにゆだねているので、肩をわずかに持ち上げて描こう

バケツとハサミのアタリもざっくりと。バケツのフチと底を楕円に描き、立体感を出そう

足のつけ根の位置が離れすぎると、腰の横幅が広がりすぎるので注意

右手は右ひざに乗せているため、上腕部を短く描くことで遠近感が出せる

## 2 アタリの肉づけ

ひざ、ひじなどの関節が目立つポーズなので、男性らしいガタイのよさが目立ちます。アオリの角度から見たときの顔の見え方も考えて描きます。

指を少しずつずらすと、花をやさしくつかんでいる様子が出る

## 3 細部のラフ

花屋で働いている店員をイメージしながら、髪型や服装を決めます。エプロンなどの小物を取り入れると、雰囲気がグッと出ます。

**POINT**

### しゃがむ姿勢はおしりの下にスペースができる

後ろに倒れないように両足で全体重を支えているので、おしりの下にスペースができることを意識しましょう。また、背筋をピンと伸ばしたまましゃがむ姿勢をキープするのはきついので、少し背を丸めた姿勢にするのが自然です。

## 4 全体の仕上げ

バケツが重なる足元、腕をのせているひざを中心にカゲを入れます。花やバケツの細かな描写を仕上げていきましょう。

# 髪の表現と描き分け

髪型は、キャラの個性を表現する上で、欠かせない描写です。
髪の自然な流れや立体感を意識しながら描き分けて、オリジナリティを出していきましょう。

## さまざまな女性キャラの髪型

やわらかな髪の質感、さらさらの手触りなどを意識しながら女性らしさを演出します。キャラの顔立ちに合わせて、いろいろな髪型を楽しみましょう。

### ボブ

つむじから毛先に向けて、ふくらませるようにボリュームを出します。毛先を一か所に集中させるイメージで内向きにカーブさせます。

### ショートヘア

耳はあまり出さず、顔まわりの髪を長めに描くと男性の短髪との違いが出ます。耳のあたりから毛先に動きを出しましょう。

### ゆるふわセミロング

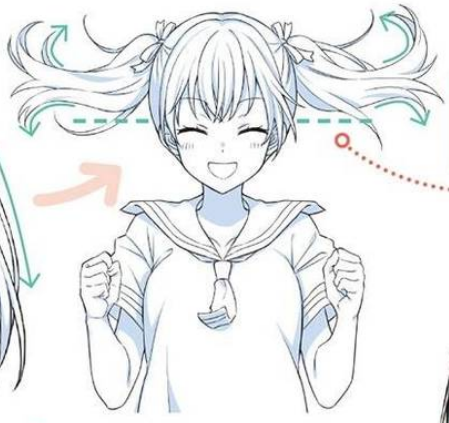
ストレートのセミロングだと毛先が鎖骨より下にかかり、パーマをかけると肩にかかる程度の長さになります。毛束を波打つようにカールさせて。

### ミディアムヘア

あご下の長さで毛先に動きを出すと、ボブとの違いが出ます。前髪を短く描くと、若々しい印象に。

### ワンレングス

髪の外側ほど長く、内側ほど短いヘアスタイルです。毛先が同じ高さになるようにそろえます。ボブよりも大人っぽい印象に。



ジャンプすると、毛束が耳より上のラインに浮き上がる。毛先は上や下へ自由に動かそう

## ツインテール

髪の毛を左右に分けて、それぞれ頭の高い位置で結びます。結び目の位置から毛束の盛り上がりを描き、下に垂らします。

髪全体の流れをとらえてまとまりのあるヘアに

## ストレート

頭頂部の髪の分け目から頭の丸みに沿って左右にまっすぐ描きます。毛先を少しだけ内側にカーブさせると自然です。

なびかせるときは、毛束を重ねながらゆるく波打つように描くとGOOD

前髪もウェーブさせてエレガントな印象に

## 巻き髪

耳のラインから毛先に向けて大きくウェーブさせます。広がるように描くと髪の毛のボリュームが出ます。

## ポニーテール

後頭部の高い位置でひとつ結びをします。結び目に向かって髪の流れを入れるとリアルな描写に近づきます。

## 三つ編み

2本の毛束が交わる位置を考え、毛先に向かってだんだん細くします。耳下、首の後ろから、毛束の交わりを描き始めましょう。

体の動きに合わせて毛束を動かす。耳より高い位置に浮き上がらせて、毛先に動きをつけて

## さまざまな男性キャラの髪型

**髪のボリューム、質感などに変化をつけて、バリエーションを出します。頭の形も意識しながら描きましょう。**

### ツーブロック

耳のラインまで髪の毛を伸ばし、襟足部分をかりあげる髪型です。かりあげ部分は横に斜線を入れて表現。

前髪や後ろ髪の丸いフォルムを意識しよう

### マッシュヘア（軽め）

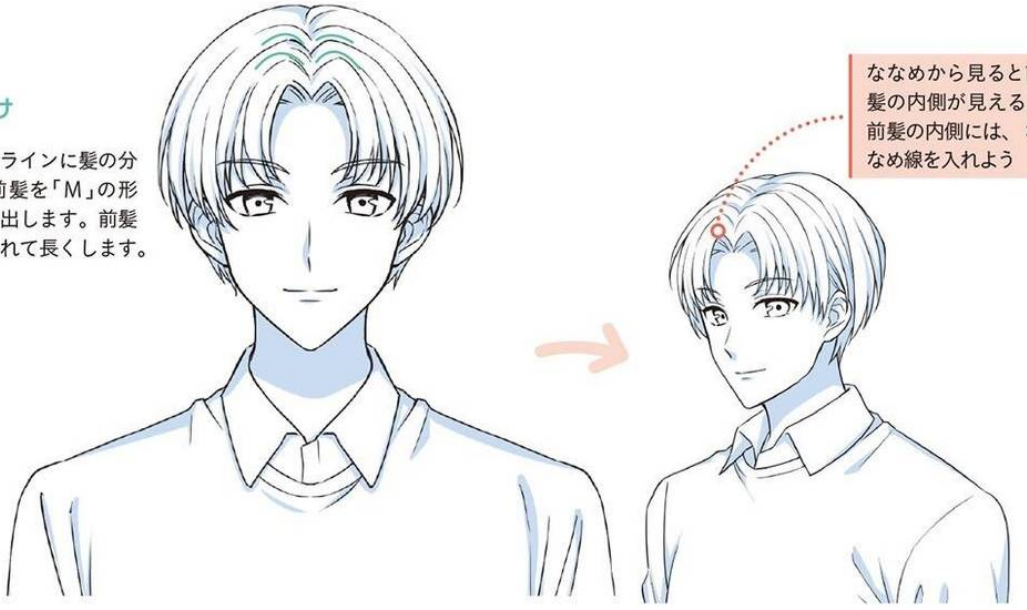
後頭部の髪の毛を前髪に重ねてボリュームを出します。後ろから前に向けて髪の流れを描きます。

### マッシュヘア（重め）

毛先を内向きに描き、髪全体にボリュームを出します。毛先とおでこにカゲをつけると、目元にカゲが落ちて重たい印象に。

### センター分け

顔の正中線の縦のラインに髪の分け目を決めて、前髪を「M」の形に描いて立体感を出します。前髪は外側にいくにつれて長くします。



ななめから見ると前髪の内側が見える。前髪の内側には、ななめ線を入れよう

## パンク系ツンツンヘア

毛先を真上に逆立てて、縦長のシルエットに。耳の裏や襟足から毛先を見せてもGOOD。

## ゆるパーマ(短髪)

前髪に立体感を出しながら、毛先をゆるくカーブさせて動きをつけます。髪の分け目を意識しながら、後頭部に向けてボリュームを出しましょう。

頭頂部、耳まわりなど髪全体をカーブさせて

片方の耳に髪の毛をかけて、顔まわりの印象をすっきりさせるアレンジも

つむじを意識しながら丸みのある中性的な髪型に

## さらさら王子さまヘア

耳にかかる程度の長さのストレートヘアです。前髪を横に流し、りんかくに沿って顔まわりの髪の毛を描くと、中性的でやさしげな印象に。

首を傾げる動作に合わせて髪の毛を流すと、さらさらした髪質を表現できる

ランダムに髪に動きをつけてみよう

## ゆるパーマ(長髪)

男性のロン毛パーマの場合は、毛先をゆるく波立たせる程度でOK。おでこを出して前髪をセンター分けすると、垢抜けた雰囲気に。

髪をかき上げるしぐさは、かき上げる方向に沿って毛流れを描いて動きを出す

POSE
34
アオリ
ななめ

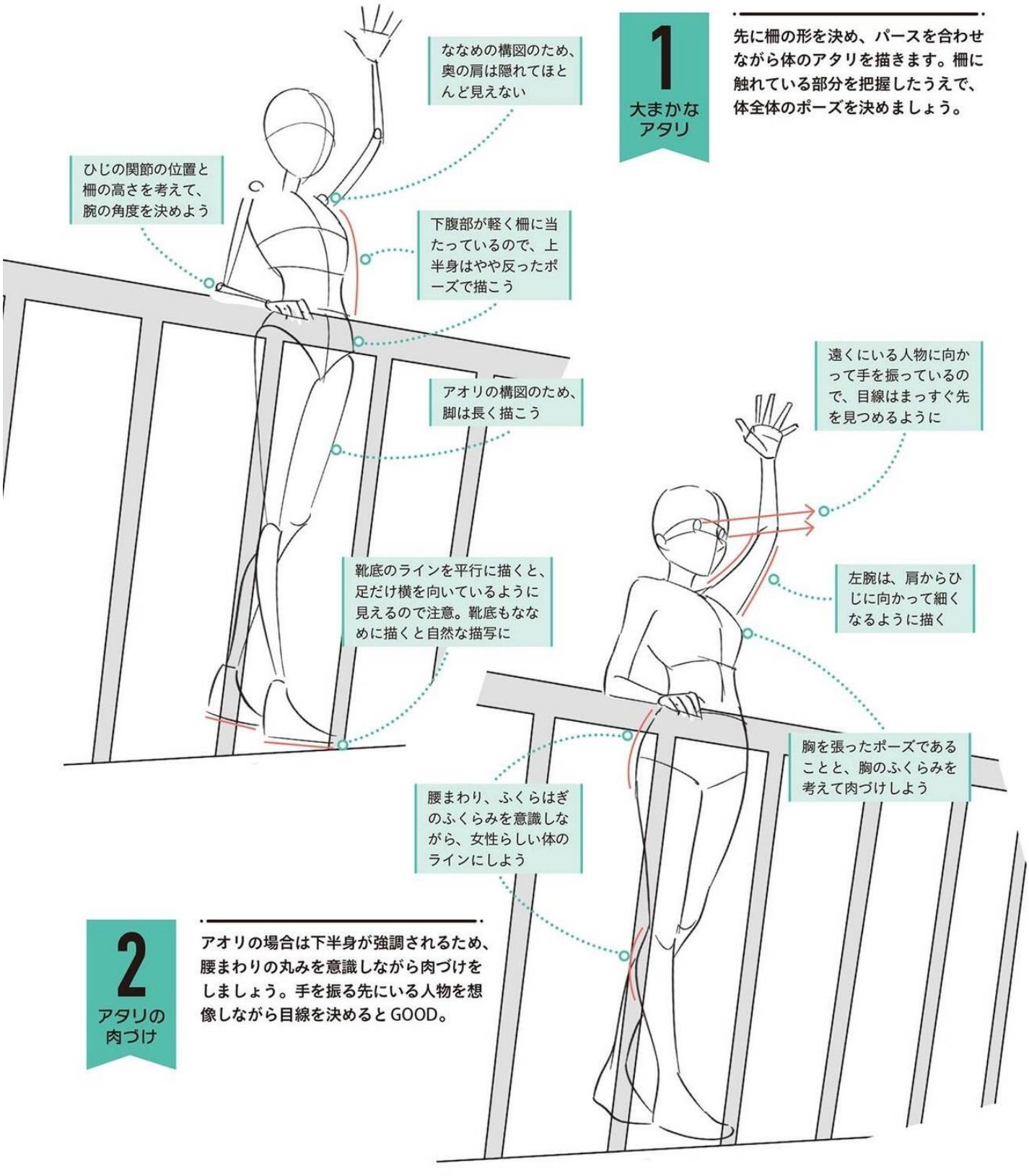
# 立つ＋手をふる

柵の前に立ち、手を振っているシーンです。
柵との距離感を考え、体全体のポーズを描いていきましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

先に柵の形を決め、パースを合わせながら体のアタリを描きます。柵に触れている部分を把握したうえで、体全体のポーズを決めましょう。




## 2 アタリの肉づけ

アオリの場合は下半身が強調されるため、腰まわりの丸みを意識しながら肉づけをしましょう。手を振る先にいる人物を想像しながら目線を決めるとGOOD。

## 3 細部のラフ

遠くにいる人物に声を届けるように、顔のパーツを大きく動かしてみましょう。ポーズのイメージに合わせて、快活な女の子のキャラにしていきます。

後頭部の髪をふっくらと描くと、立体感が出せる

遠くにいる人に笑いかけているため、口も目も大きく開けて描こう

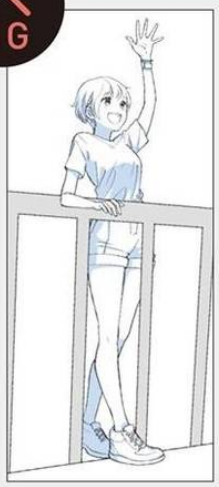
上げた腕の下側には、生地の余りができる

腰のラインにフィットさせつつ、太ももまわりに少し余裕をもたせると細身の体型であることが伝わる

手を上げているので、胸下に引っ張りジワをいくつか描き込む

首元は顔よりも奥まっているので、全体にカゲを落とすと、キャラの顔に立体感が出せる

NG



**人物の手や足の位置と柵がずれないように!**

柵にかけている右腕や、前にふみ出している右足を意識せずに柵の位置を決めてしまうと、柵にかけたはずの手がずれたり、柵から足がはみ出したりしてしまいます。必ず、人物の位置を考えながら柵を描くようにしましょう。

## 4 全体の仕上げ

首元やお腹など、アオリから見たときにカゲになる部分はどこかを考えながらカゲをつけます。腕時計やスニーカーなどの細部の描写もととのえましょう。

胸の下にカゲを入れることで、胸のふくらみと胸を張ったポーズが伝わりやすくなる

ショートパンツは、そけい部に沿って折れるようなシワや影を入れるとよい

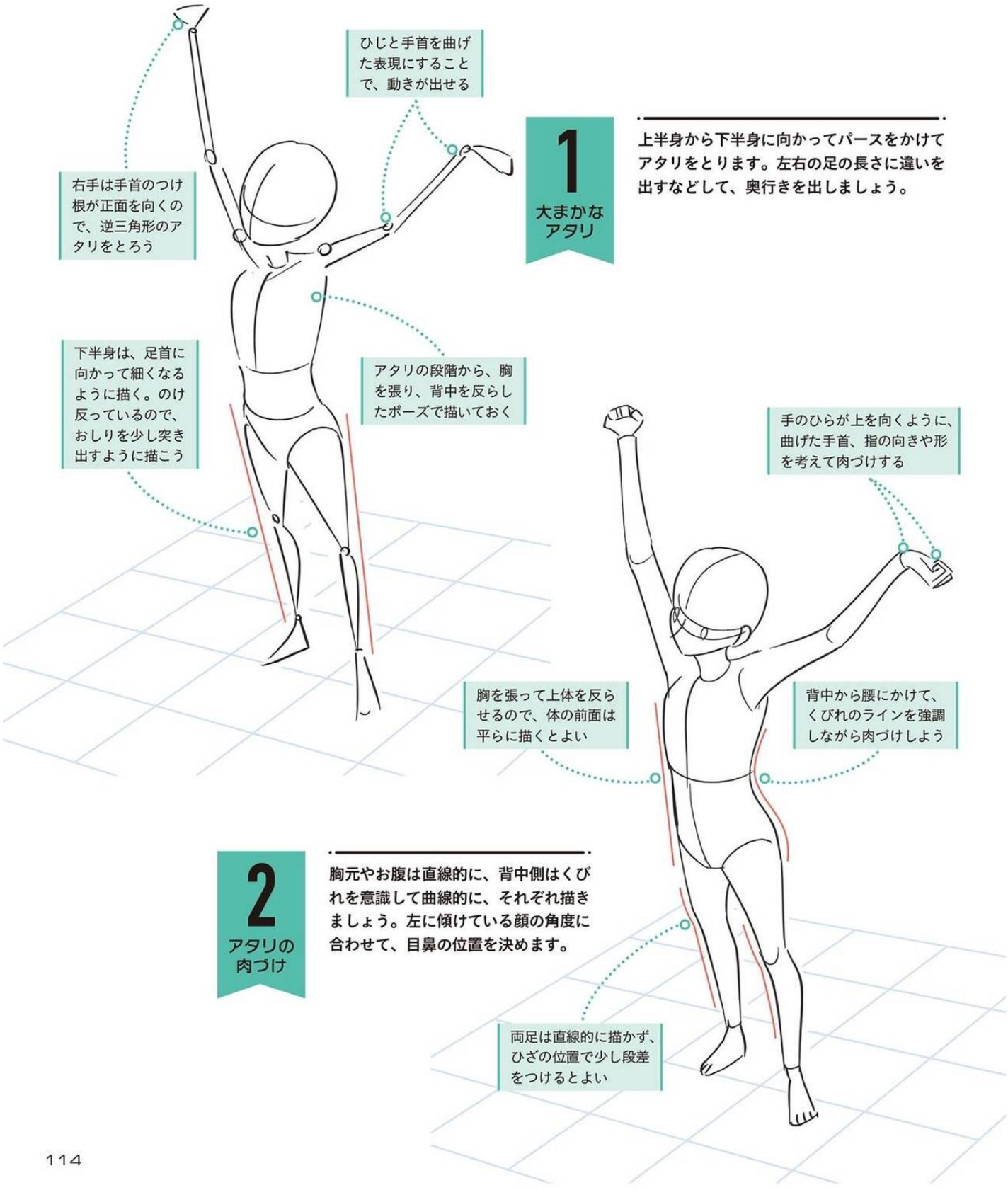
後ろに引いている足にカゲを入れることで、奥行きをわかりやすくできる

POSE
35
フカン
ななめ

# 両手を上に伸ばす

伸びをするポーズは、体全体に上方向の力が入っています。
眠そうな表情と合わせて、シチュエーションが伝わるように描きましょう。

光の向き




## 1 大まかなアタリ

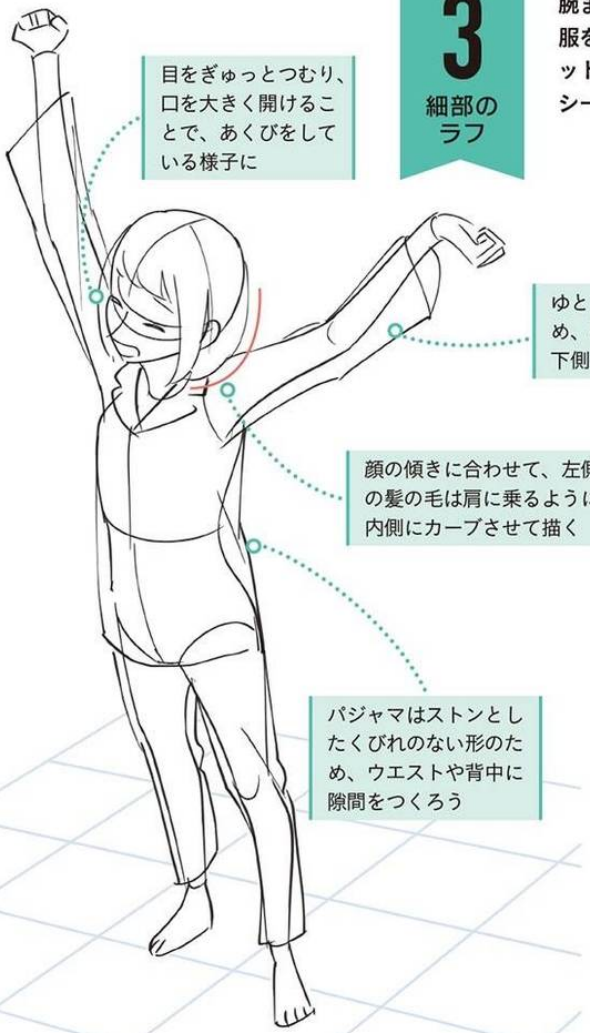
上半身から下半身に向かってパースをかけてアタリをとります。左右の足の長さに違いを出すなどして、奥行きを出しましょう。

## 2 アタリの肉づけ

胸元やお腹は直線的に、背中側はくびれを意識して曲線的に、それぞれ描きましょう。左に傾けている顔の角度に合わせて、目鼻の位置を決めます。

## 3 細部のラフ

腕まわりやお腹まわりに余裕をもたせながら服を描き、ゆったりとしたパジャマのシルエットにしましょう。寝起きに伸びをしているシーンを想像しながら表情を描きます。




**NG**

**足首の見え方が狂うと床と並行にならない**

下半身のパースが正確でも、足首から先の見え方が少し狂うだけで、床と並行に立っているように見えなくなってしまいます。床と足の接地を意識して描きましょう。

## 4 全体の仕上げ

女の子の動きに合わせて、パジャマにできる細かなシワを描き込みます。奥の足にカゲをつけて、両足の前後関係をはっきりとさせましょう。

POSE
36
フカン
ななめ

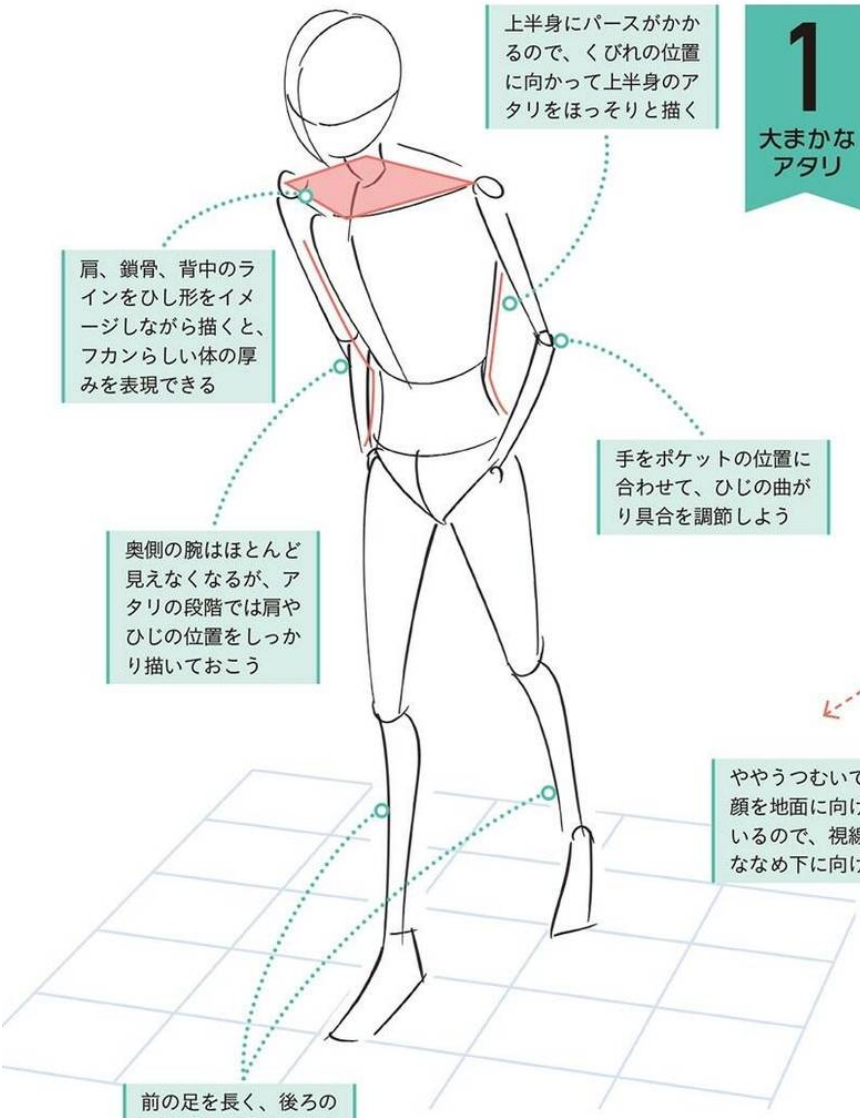
# 歩く＋両手をポケットに入れる

前かがみの姿勢で歩く人を描いてみましょう。ポケットに手を入れて歩く仕草を描くことで、考えごとをしているような様子が伝わります。

光の向き

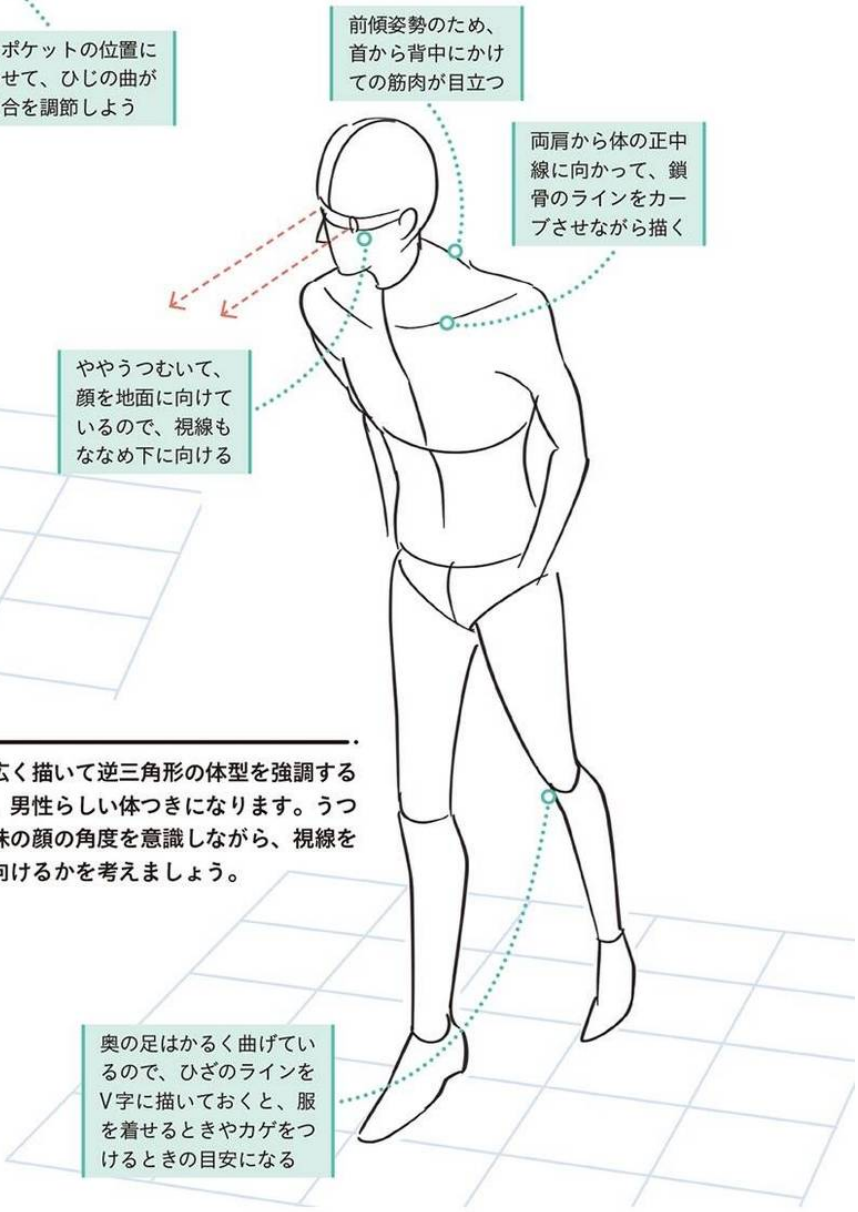
## 1 大まかなアタリ

首だけでなく、上半身を前傾させているポーズです。アタリの段階から、体の傾きをしっかりととらえましょう。



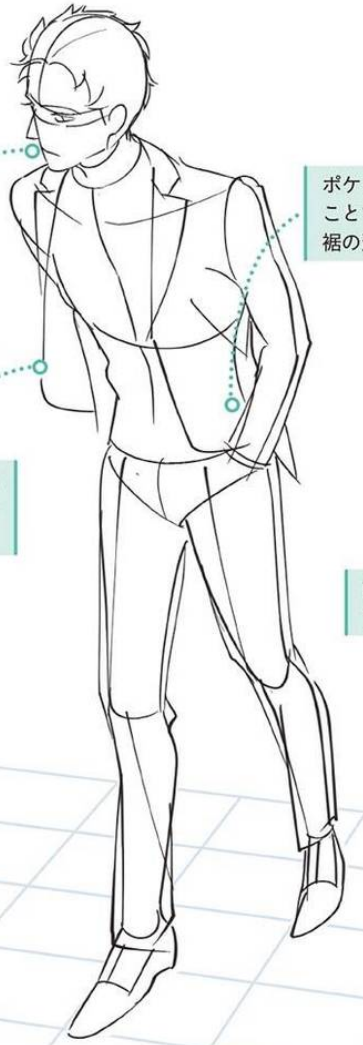

## 2 アタリの肉づけ

肩幅を広く描いて逆三角形の体型を強調することで、男性らしい体つきになります。うつむき気味の顔の角度を意識しながら、視線をどこに向けるかを考えましょう。



## 3 細部のラフ

**キャラの心情をイメージして、表情を少し寂しげにしてみてもGOOD。前を開いたジャケットの形も、うまくとらえましょう。**

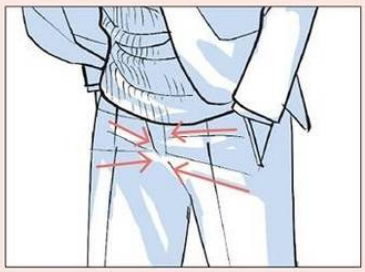


口角を下げてほぼ無表情にすることで、暗さや寂しさの心情を表現できる

ポケットに手を入れることで、ジャケットの裾の形が変化する

ジャケットの前を開いた状態のため、裏側が見えるように描こう

**POINT**



**ポケットに手を入れるとズボンの正面に横シワが張る**

ポケットに手を入れることで、ズボンの正面がピンと張ります。横ジワを大きく入れると、足を前後に動かすことでできるシワを表現できます。

前傾姿勢のため、胸から下がカゲになっている

ジャケットは生地がしっかりしているため、大きなシワが入る

ぴったりしたインナーのため、胸にはシワができにくい。生地の余りはお腹まわりに集める

太ももの前面に光が当たるため、ひざ下に大きくカゲを落とすと足に立体感が出る

## 4 全体の仕上げ

**インナーやジャケットの生地の質感に合わせて、シワやカゲを入れていきます。まゆと目の距離を狭め、鼻を高く描いて、彫りの深い印象的な顔立ちに仕上げてみましょう。**

POSE
37
フカン
ななめ

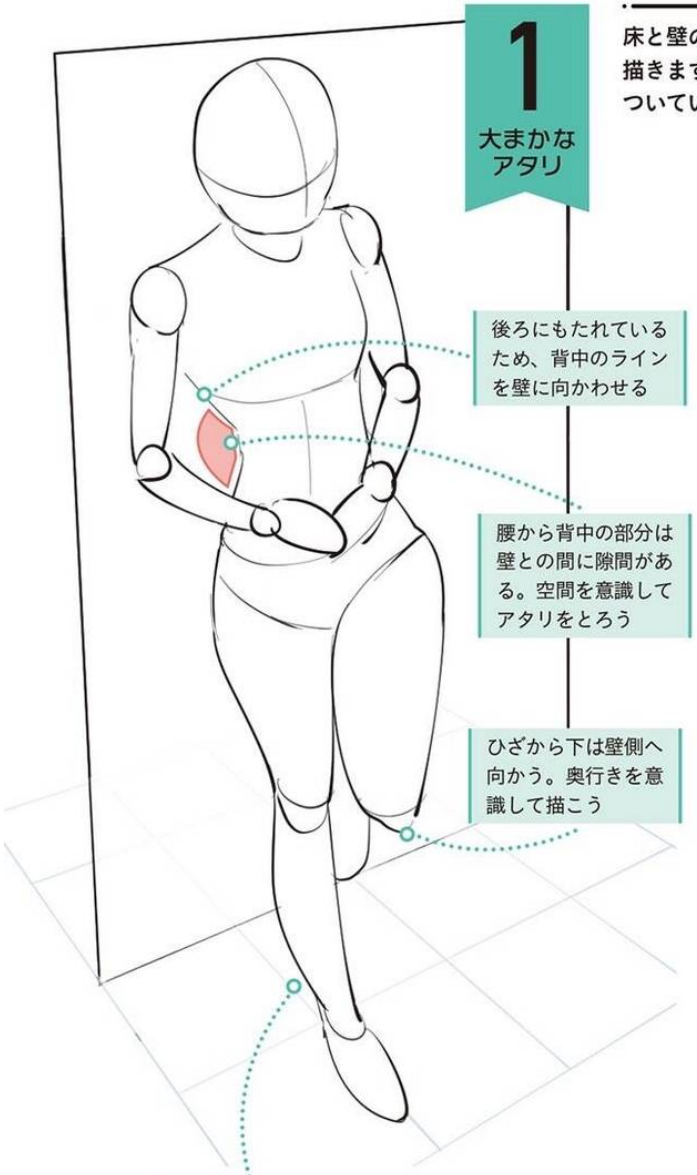
# 立つ＋壁にもたれる

壁にもたれて立ち、両手をポケットに入れているポーズです。
体重を支えるために力が入る部分と、脱力する部分を意識して描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

床と壁の位置を決め、アタリを描きます。肩甲骨と左足が壁についている構図になります。



後ろにもたれているため、背中のラインを壁に向かわせる

腰から背中の部分は壁との間に隙間がある。空間を意識してアタリをとろう

ひざから下は壁側へ向かう。奥行きを意識して描こう

壁に接している部分と右足で体重を支えている。そのため、右足を突っ張った形で描く

## 2 アタリの肉づけ

体の凹凸を描いていきます。体の傾きを意識するほか、女性らしい体のラインも出しましょう。

フカンのため、パーツは顔の下のほうに描こう

肩は脱力しているため、なで肩気味に描くとGOOD

腰から太ももものラインは曲線的に、丸みをもたせて描くと女性らしさが出せる

## 3 細部のラフ

オーバーサイズのパーカーは、体のラインに沿わない部分が出てきます。シルエットに気をつけて描きましょう。

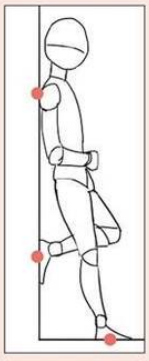
## 4 全体の仕上げ

服の立体感によってできるカゲと、ポーズによってできるカゲを意識しながら、細部を描き込んでいきます。

**POINT**

### 肩、壁と地面についた足の3点で支えていることに注目

横から見ると、壁とキャラとの位置関係がよくわかります。肩と壁についた左足で体重を支えているように考えがちですが、地面についた右足をふん張っていることも忘れないように。



POSE
38
フカン
ななめ

# 立つ＋シャツを羽織る

シャツをいきおいよく羽織る男性を、フカン・ななめの角度から見た構図です。
上半身から下半身に向けて、きつくパースをかけます。

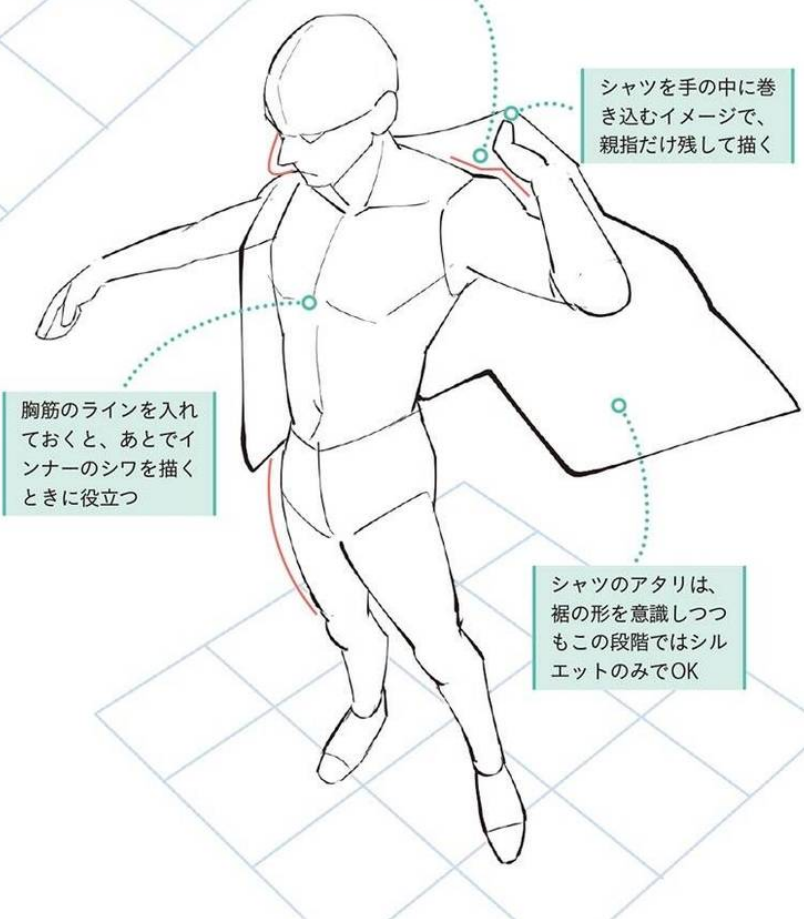
光の向き

## 1 大まかなアタリ

フカンで肩幅が強調され、上半身が逆三角形のシルエットになります。腕を上げて開くため、胸を少し張ります。

## 2 アタリの肉づけ

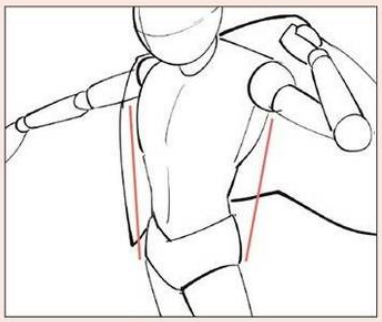
胸板に厚さを出してウエストラインを細くすることで、引き締まった体を表現できます。太ももやふくらはぎの張りも忘れずに。



## 3 細部のラフ

ぴったりしたタンクトップを着せて、男性の体格のよさを強調するとGOOD。この段階から、シャツのシルエットを少しずつととのえていきます。

**POINT**



### 上体のラインの描き方で引き締まった上半身を表現

目高から見ると男性の体型は直線的ですが、フカンだと上から下に狭まるようになります。狭める角度をきつくすると、より引き締まった筋肉質な体型を表現できます。

## 4 全体の仕上げ

シャツをつかむ男性の左手に向かってシワを描き込みます。上半身に光が当たるので、足元に大きくカゲを落とします。

POSE
39
アオリ
ななめ

# イスに座る＋ほおづえをつく②

イスに座ったポーズにバリエーションをつけるには、下半身のポーズで印象づけるのがポイント。威圧的に座る男性を描いてみましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

イスに浅く座ると、どこが設置するのかを考えながら、アタリを描いていきましょう。

首と手の配置に注意。首が前に出すぎると不自然になるので、首から描くほうがよい

浅く座ると、腰まわりとイスの間には空間ができる。イスよりななめのラインで背中を描こう

左足は手前に向かうので、奥の右足より少し長めを意識しよう

腕や脚の筋肉は、たくましく、男性的に肉づけして

後ろに反っているので、胸からお腹にかけてのラインが曲線的になる

## 2 アタリの肉づけ

威圧的な雰囲気を出すには、男性らしい、がっしりとした体に描くのが効果的です。

## 3 細部のラフ

ダボっとしたスウェットでは、生地の余りがどこにたまるかを考えて。体に沿う部分、離れる部分がどこかを意識しましょう。

## 4 全体の仕上げ

服の生地に厚みがあるため、立体的なシワができます。ポケットや縫い目に入るカゲも意識しましょう。

POSE
40
フカン
ななめ

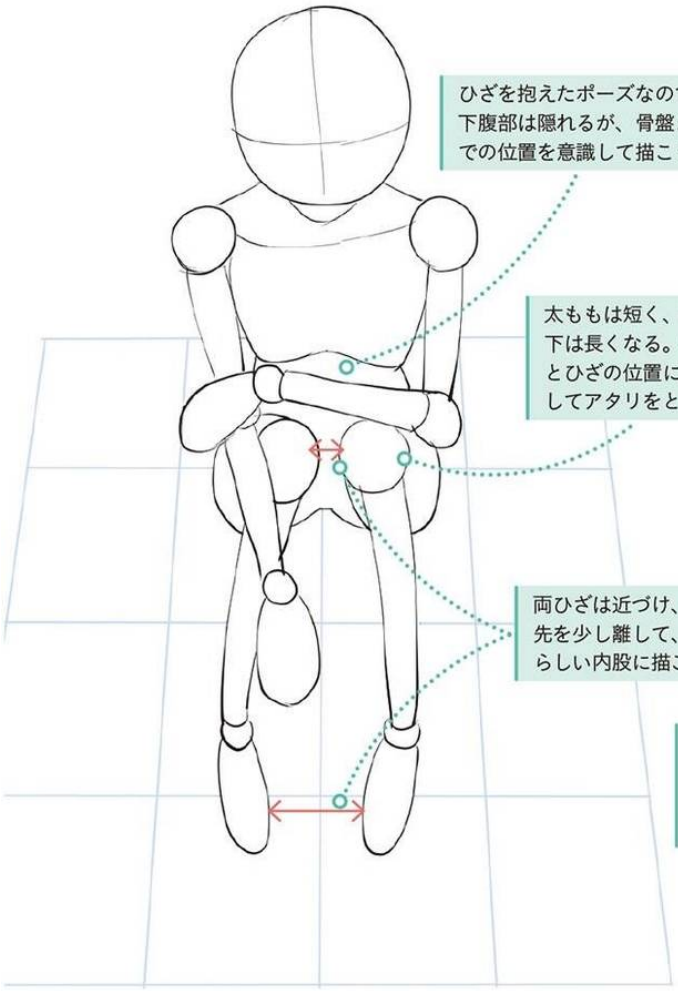
# 地面に座る＋見上げる

ひざを抱えたポーズをフカンで見ると、体は見えない部分が多くなります。
アタリでしっかりと体の形を決めて描きましょう。

光の向き

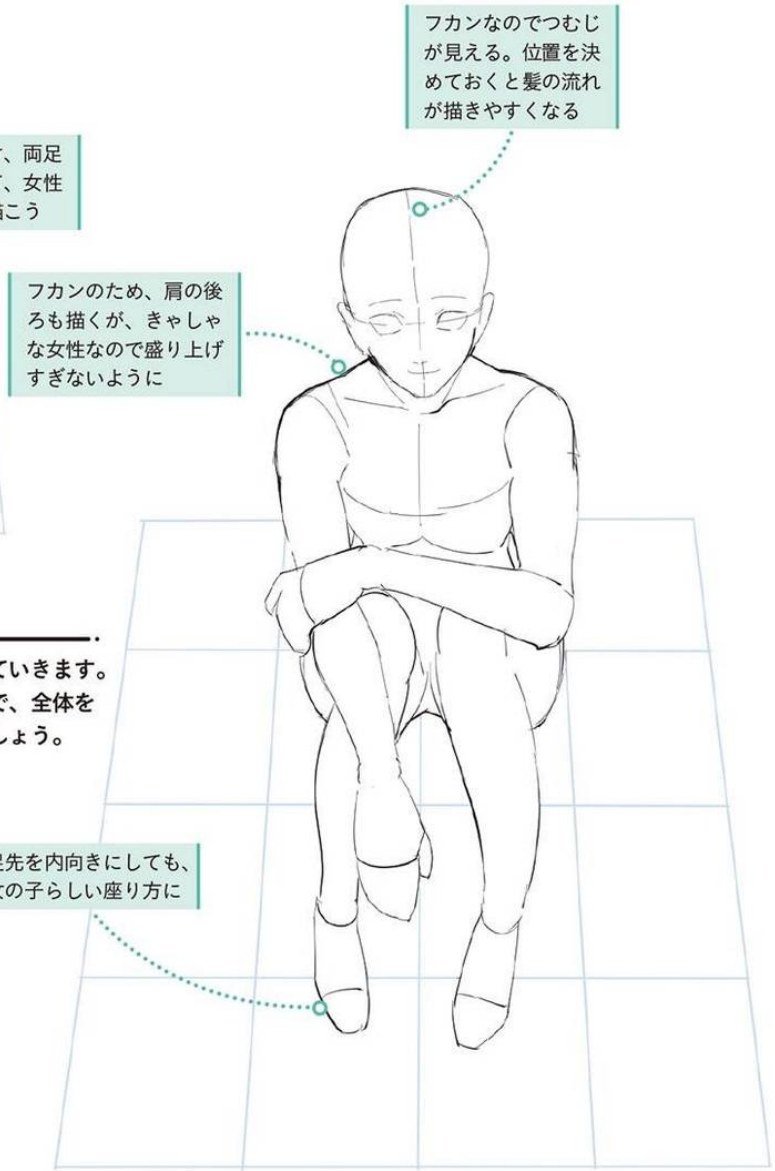
## 1 大まかなアタリ

大きく上から見下ろすフカンのポーズなので、体のパースに気をつけてアタリを描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

アタリに肉づけしていきます。小柄な女の子なので、全体をコンパクトにしましょう。



## 3 細部のラフ

顔、手足はきゃしゃにしつつ、あえてダボっとしたシルエットの服を着せることで、女の子らしさを強調しましょう。

**POINT**

### まつ毛のボリュームや瞳の光を描いて惹き込まれる目に

フカンで上目づかいが強調されるので、目の表現に力を入れて。線を重ねてまつ毛のボリュームを表現したり、瞳に光をたっぷり入れてうるうるした目にすると、かわいい表情にできます。

## 4 全体の仕上げ

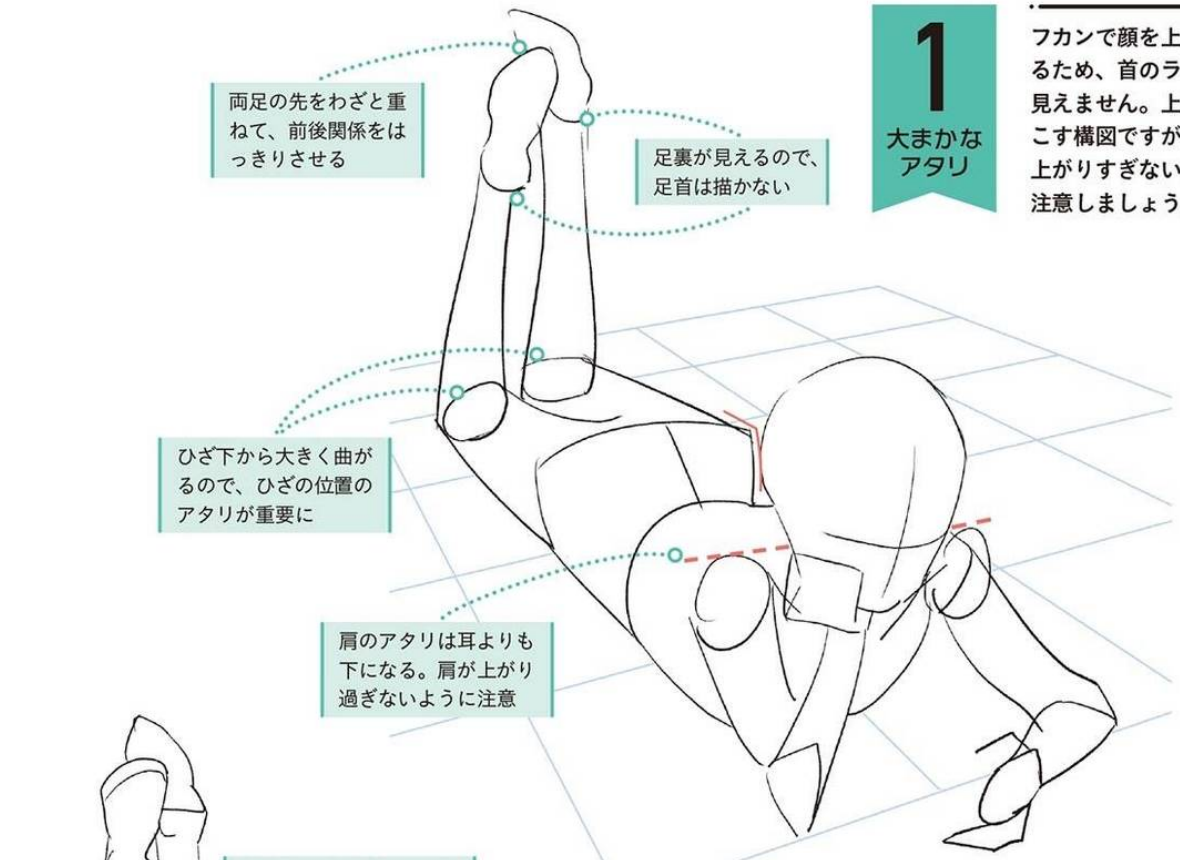
服のゆとりやシワが生み出すカゲを意識して描きましょう。顔まわりのカゲで、見上げていることをわかりやすく表現します。

POSE
41
フカン
ななめ

# 寝転ぶ＋スマホをいじる

うつぶせに寝転びながら、スマホをいじる女性のポーズです。ひじをついて上体をかるく持ち上げたときの構図や、奥行きを考えましょう。

光の向き




## 1 大まかなアタリ

フカンで顔を上げているため、首のラインは見えません。上体を起こす構図ですが、肩が上がりすぎないように注意しましょう。

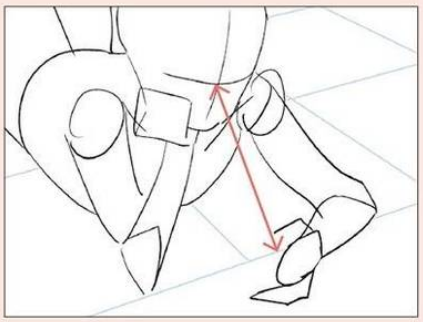
## 2 アタリの肉づけ

奥に少しだけくびれのラインを描くことで、左肩と体のラインが自然なつながりに見えます。遠近感を考えながら、スマホのアタリも描きましょう。

## 3 細部のラフ

うつぶせになることでできる服の生地の広がりや、わきの下にできる空間を意識しながら、洋服を着せましょう。

**POINT**

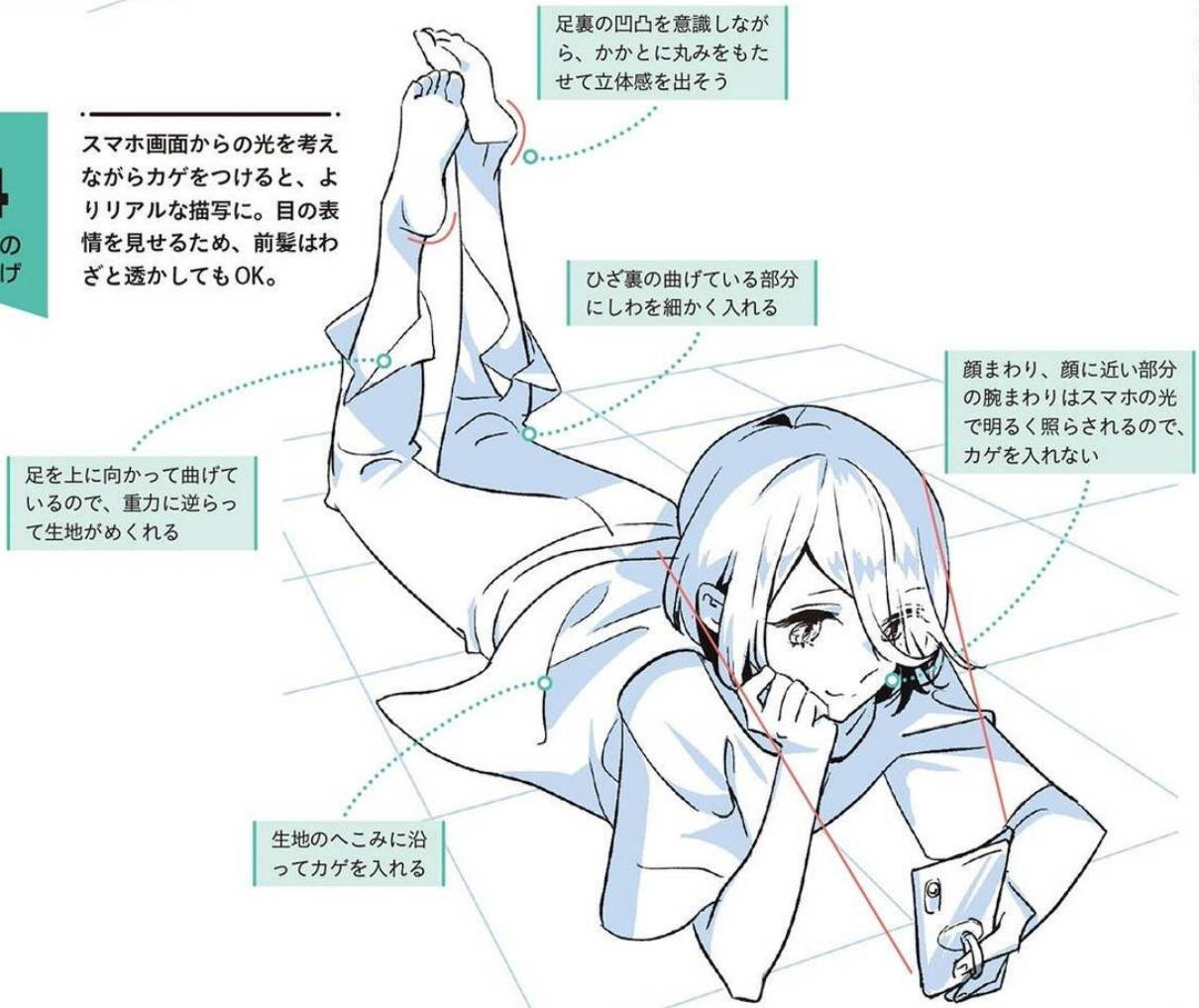


### スマホとの距離感を考えながら左腕のアタリをとろう

顔とスマホの距離をイメージしながら、スマホを持つ手の位置を決めましょう。両肩が少し上がることで顔の位置が下がるので、顔とスマホが近づきすぎないように注意しましょう。

## 4 全体の仕上げ

スマホ画面からの光を考えながらカゲをつけると、よりリアルな描写に。目の表情を見せるため、前髪はわざと透かしてもOK。



POSE
42
ややフカン
ななめ

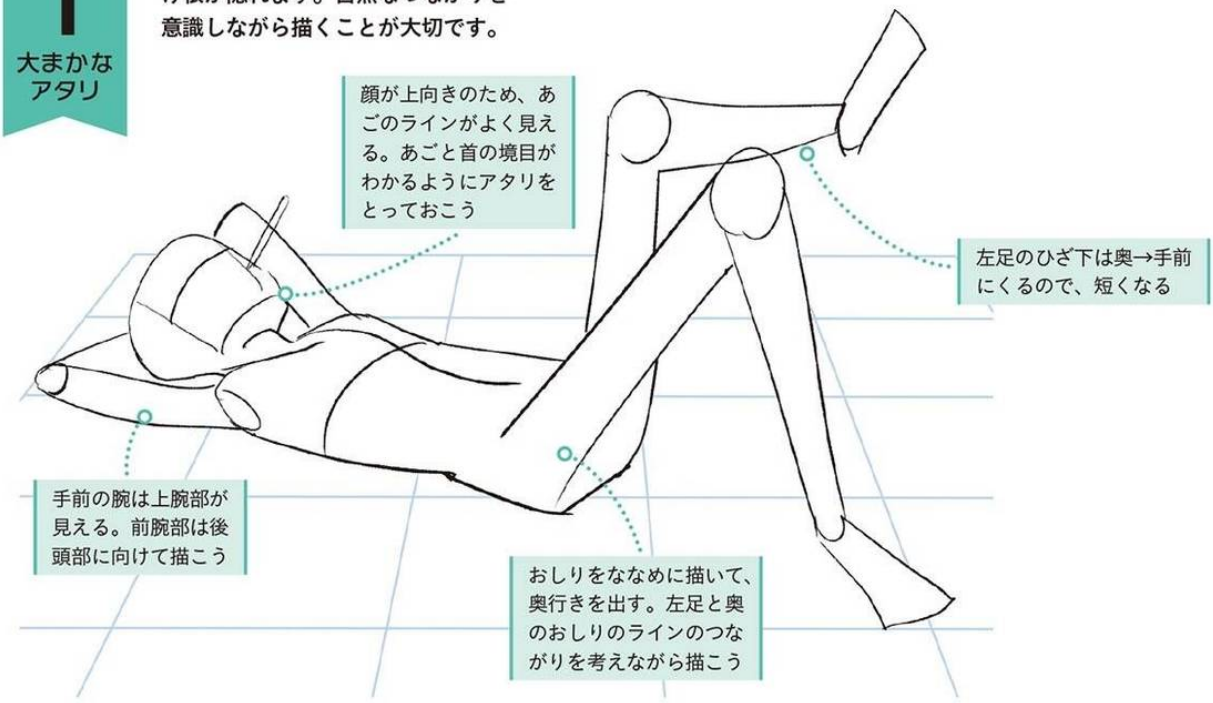
# 寝転ぶ＋足を組む

両手を頭の後ろにまわし、仰向けに寝転んで足を組む男性の構図です。
両腕の見え方や、ひざにかけているほうの足の奥行きに注意しましょう。

光の向き

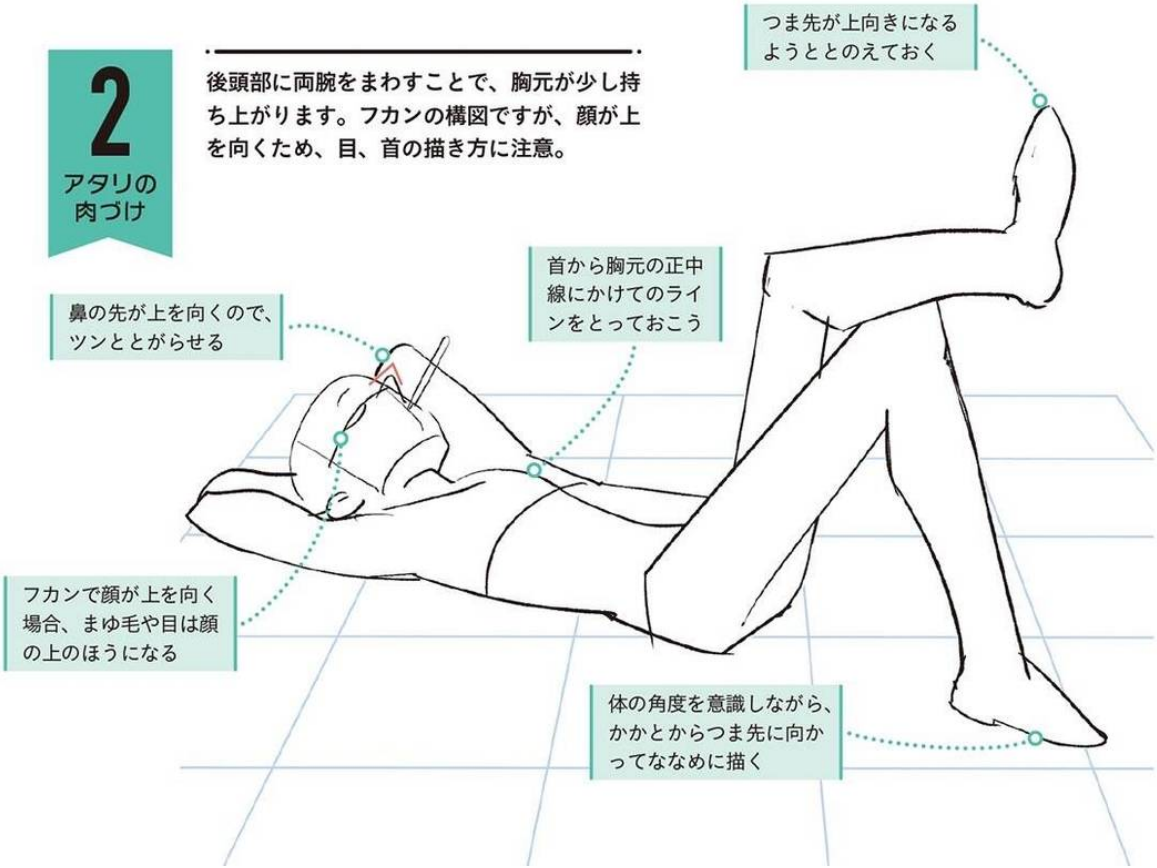
## 1 大まかなアタリ

手前の足を立てるので、奥の足のつけ根が隠れます。自然なつながりを意識しながら描くことが大切です。




## 2 アタリの肉づけ

後頭部に両腕をまわすことで、胸元が少し持ち上がります。フカンの構図ですが、顔が上を向くため、目、首の描き方に注意。



## 3 細部のラフ

**仰向けに寝転がることで洋服がたるみ、床に生地がたまります。二の腕や足首あたりは、服を筒形に描くと立体感が出ます。**

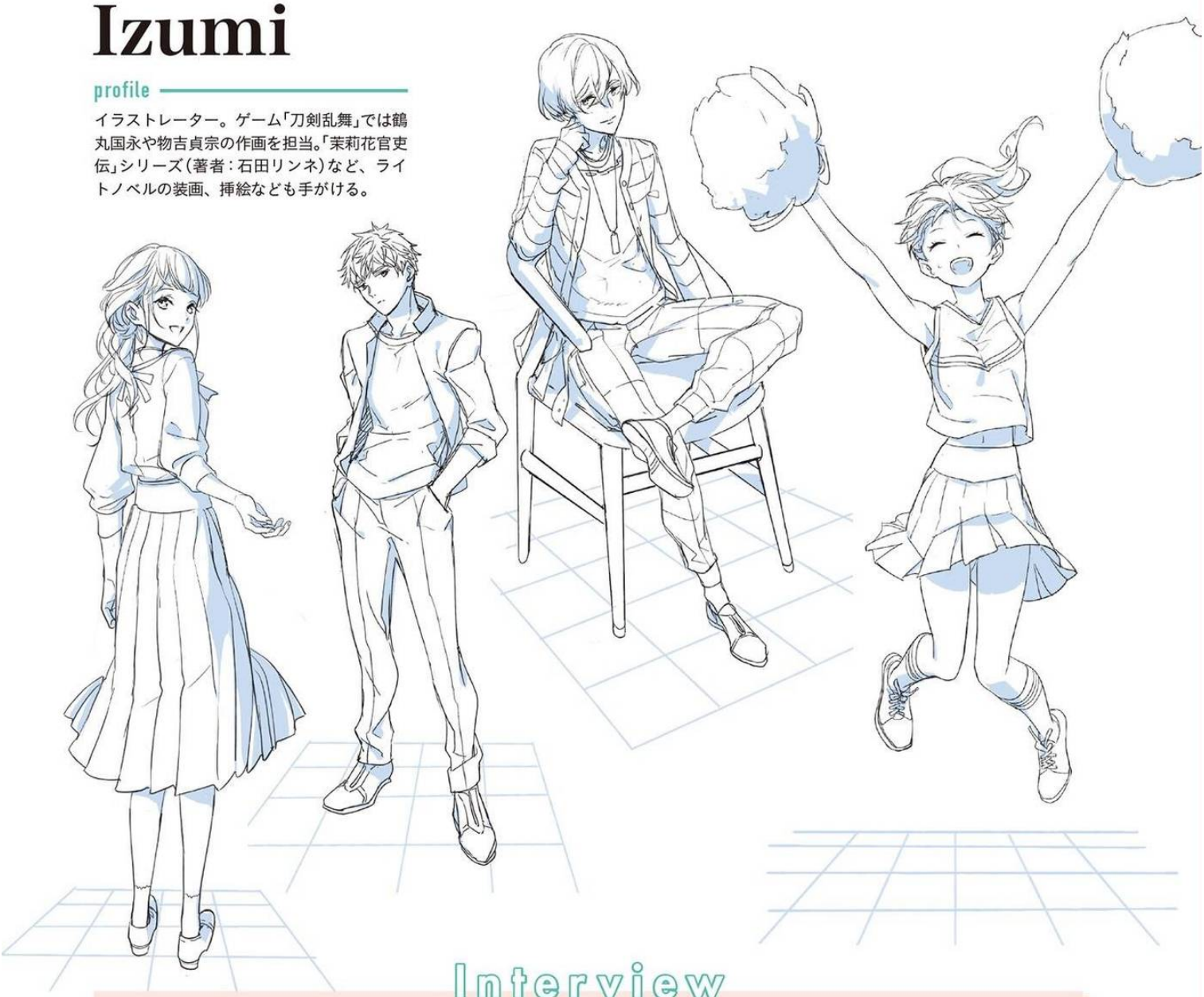
## 4 全体の仕上げ

**右ひざや背中など、光が当たらない場所を考えながらカゲをつけます。お腹のへこみなどの凹凸を意識したカゲのつけ方もポイント。**

# Izumi

profile

イラストレーター。ゲーム「刀剣乱舞」では鶴丸国永や物吉貞宗の作画を担当。「茉莉花官吏伝」シリーズ（著者：石田リンネ）など、ライトノベルの装画、挿絵なども手がける。



## Interview

**イラストを描きはじめたとき、とくに苦手だったことは何ですか?**

描きはじめたころは……ほとんど苦手でしたね（笑）。私は、あるイラストコンテストで賞をいただいて、そこから仕事としてイラストを描きはじめたのですが、直感だけに頼って描くと、なかなかうまくいかないという現実に直面しました。

**では、イラストを上達するために、どのようなことをされましたか?**

とにかく「観察」することを大切にしています。映画やマンガ、アニメなどが、どうやってあれほど完成度の高い表現をしているのか？…など、観察することが習慣になっていますね。同じような職業の方で、この「観察」が習慣になっているのは、自分だけではないと思います。マンガキャラが自然に見えるように描けるまで、本物の人間を観察するといいですよ。

**イラストを描いていて楽しいと思う瞬間は?**

なんども試行錯誤をくり返して、デザインが思いついたとき。そのときは、ハイテンションのまま作業し続けますね…（笑）。

**マンガキャラを描くときに、心がけていることは何ですか?**

キャラごとにリアルな表情や表現が出せるようにと、心がけて描いています。特に「手のしぐさ」を大切に描くようにしています。手は、そのキャラの心情が表れる部位だと思います。

PART 4

# 動きや角度の大きいポーズを描こう

階段をかけ上がったり、ジャンプ、ストレッチ…など、PART 3までより大きな動きのある作画にチャレンジです。2人いる構図も登場するので、それぞれのキャラクターの描き分けなども意識して描いていきましょう。

POSE
43
フカン
ななめ

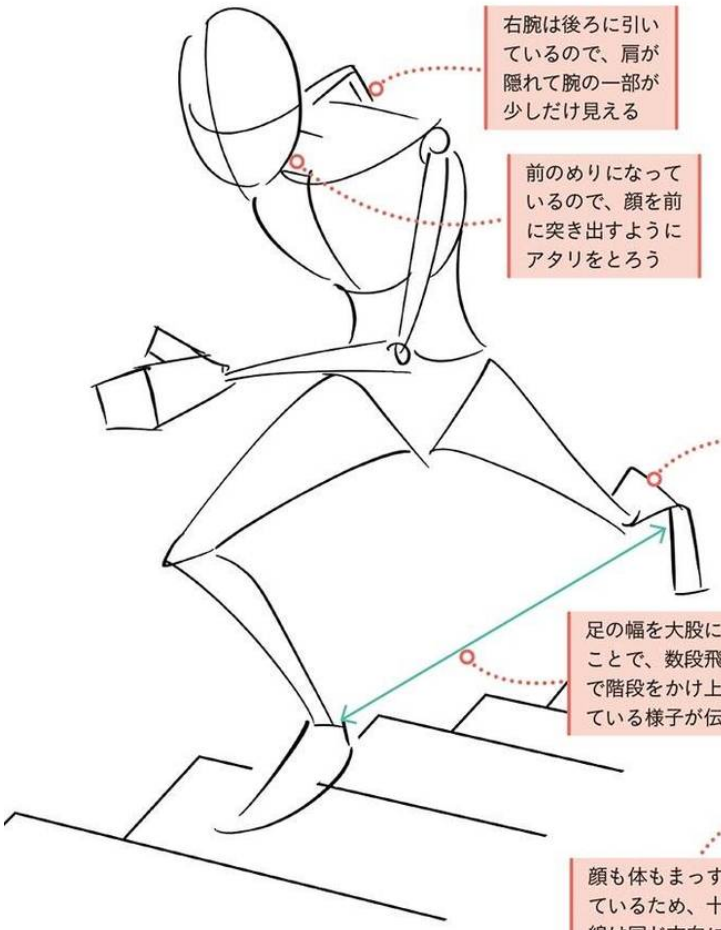
# 階段をかけ上がる

階段をいきおいよくかけ上がるシーン。階段のパースに合わせて
強い前傾姿勢にすると、全力で走っていきおいが伝わります。

光の向き

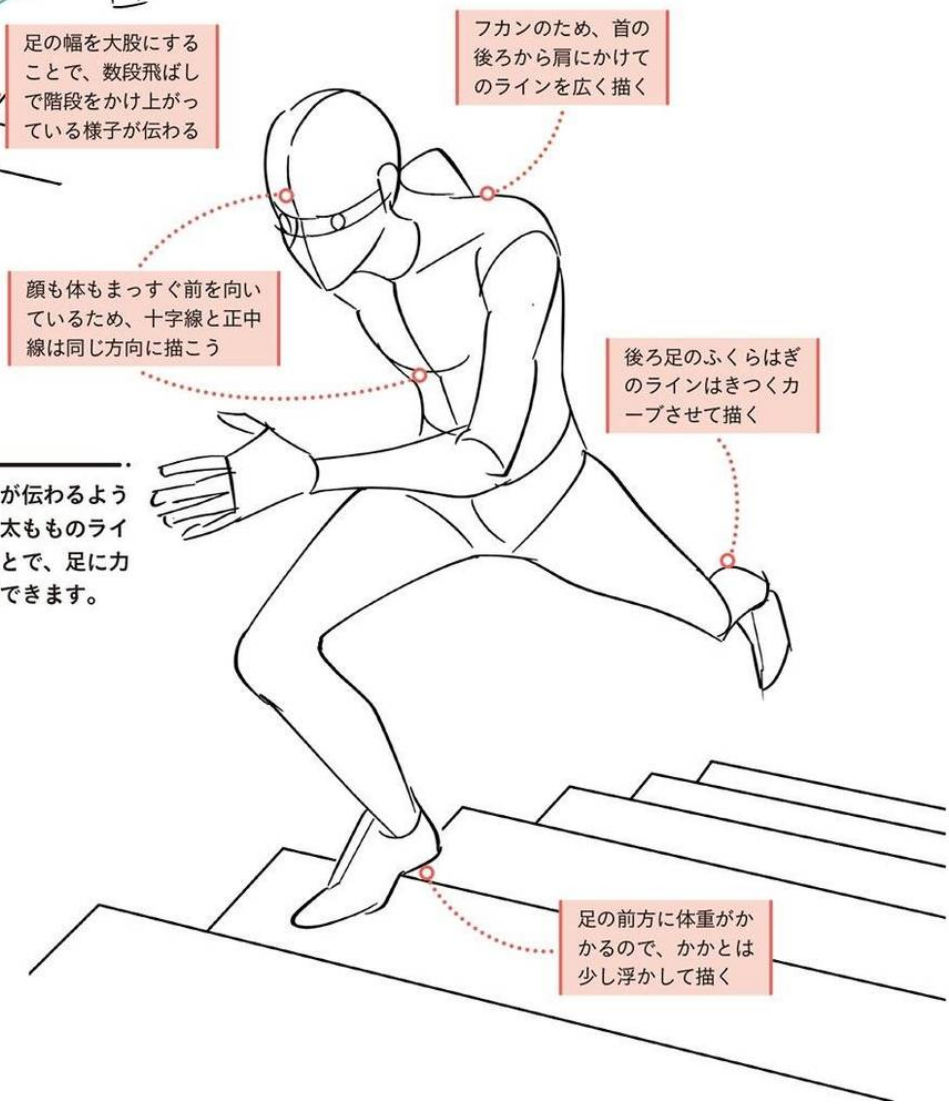
## 1 大まかなアタリ

先に階段のアタリを描いてから、体のアタリを描きます。全力疾走のポーズを、階段のパースに合わせてななめに描いていくイメージです。




## 2 アタリの肉づけ

全力でかけ上がる力強さが伝わるように、肉づけしましょう。太ももラインを広めに肉づけすることで、足に力が入っていることを表現できます。

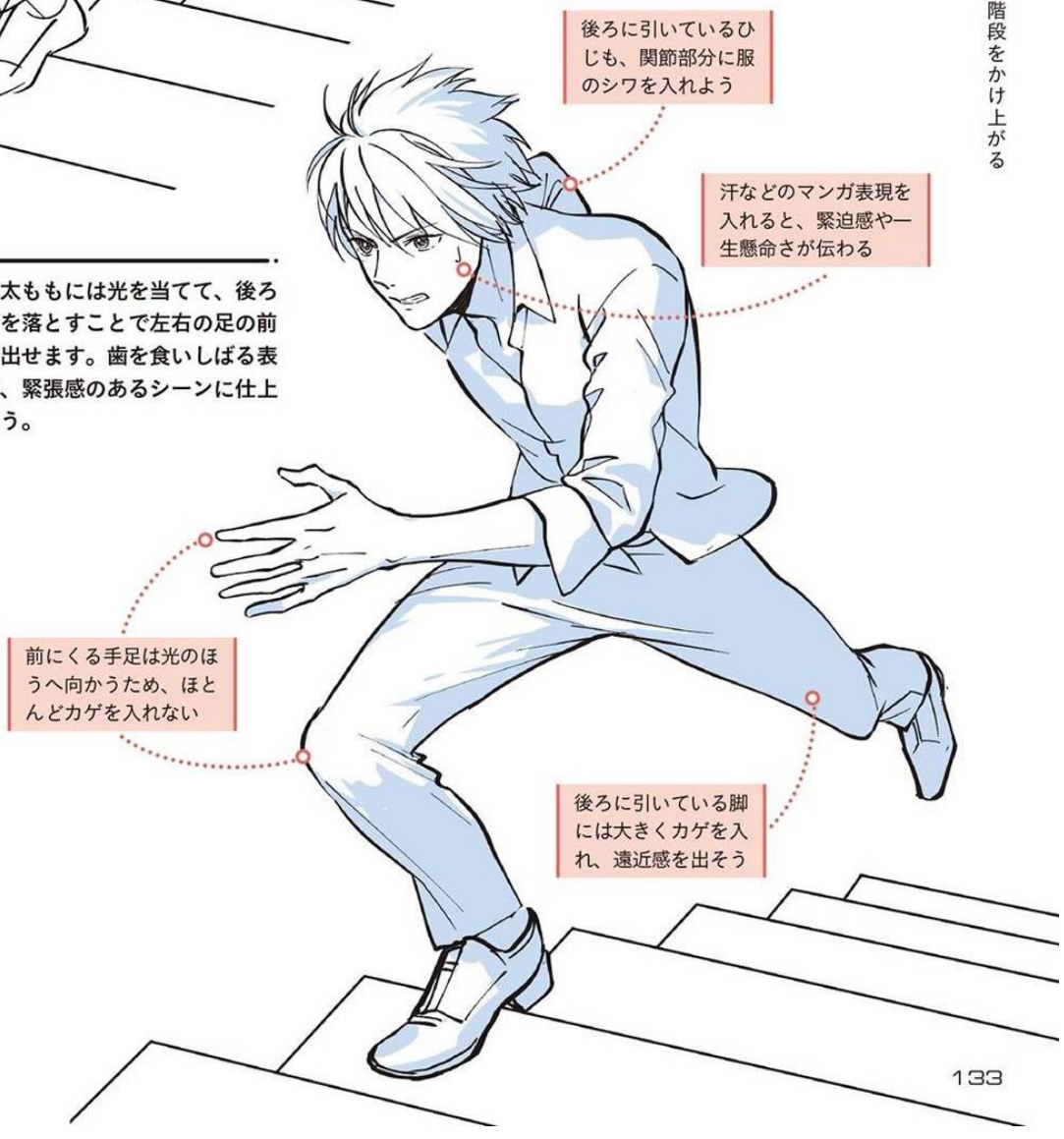


## 3 細部のラフ

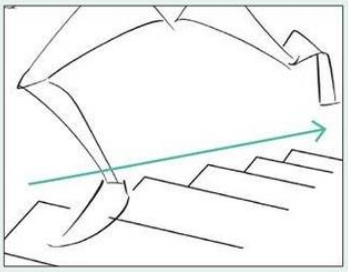
髪の毛やシャツを後ろになびかせることで、男性がいきおいよく階段をかけ上がっている様子を演出しましょう。

## 4 全体の仕上げ

前の足の太ももには光を当てて、後ろ足にカゲを落とすことで左右の足の前後関係が出せます。歯を食いしばる表情などで、緊張感のあるシーンに仕上げましょう。




## POINT



### 階段のアタリは右上がりにとろう

フカンのときは、上から下に向かってパースをかけて人・ものを描く場合が多いですが、この角度では階段は右ななめ上になります。構図ごとに、アタリのとり方は注意して描きましょう。

POSE
44
アオリ
正　面

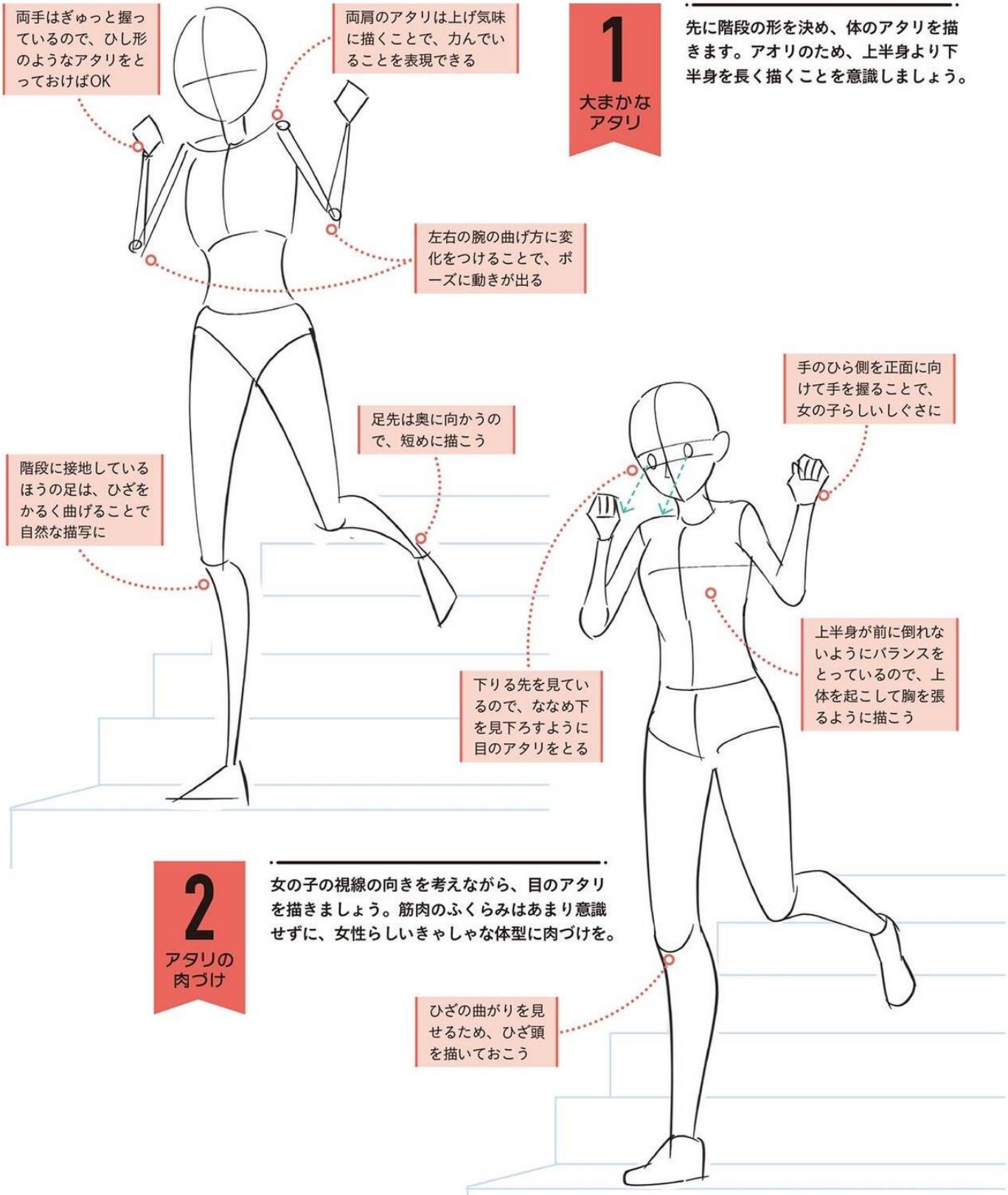
# 階段をかけ下りる

階段をかけ下りる女の子。スピード感の表現も大切ですが、
女の子らしい動作に見えるようなポーズにしましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

先に階段の形を決め、体のアタリを描きます。アオリのため、上半身より下半身を長く描くことを意識しましょう。




## 2 アタリの肉づけ

女の子の視線の向きを考えながら、目のアタリを描きましょう。筋肉のふくらみはあまり意識せずに、女性らしいきゃしゃな体型に肉づけを。

## 3 細部のラフ

髪やスカートを後方に向かって大きくなびかせて、正面から風を受けている様子を演出するのがポイントです。あわてふためく心情を考えながら、表情を描いてみましょう。

## 4 全体の仕上げ

スカートのひだの動き、シャツのシワなど細かな部分をととのえていきましょう。前の足と後ろ足のカゲの入れ方を変えることで、前後関係が出せます。

POSE
45
アオリ
ななめ

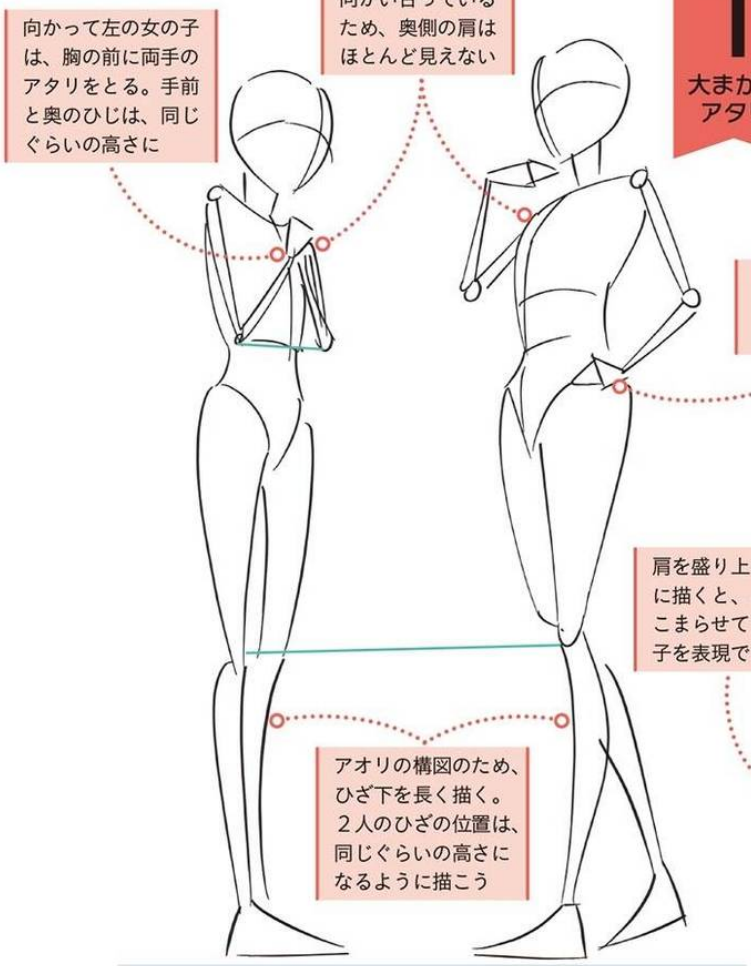
# 2人で向かい合う

対立して向かい合う2人の女性の様子を描いたシーンです。
アオリでの上半身と下半身の見え方を意識しながら描きましょう。

光の向き

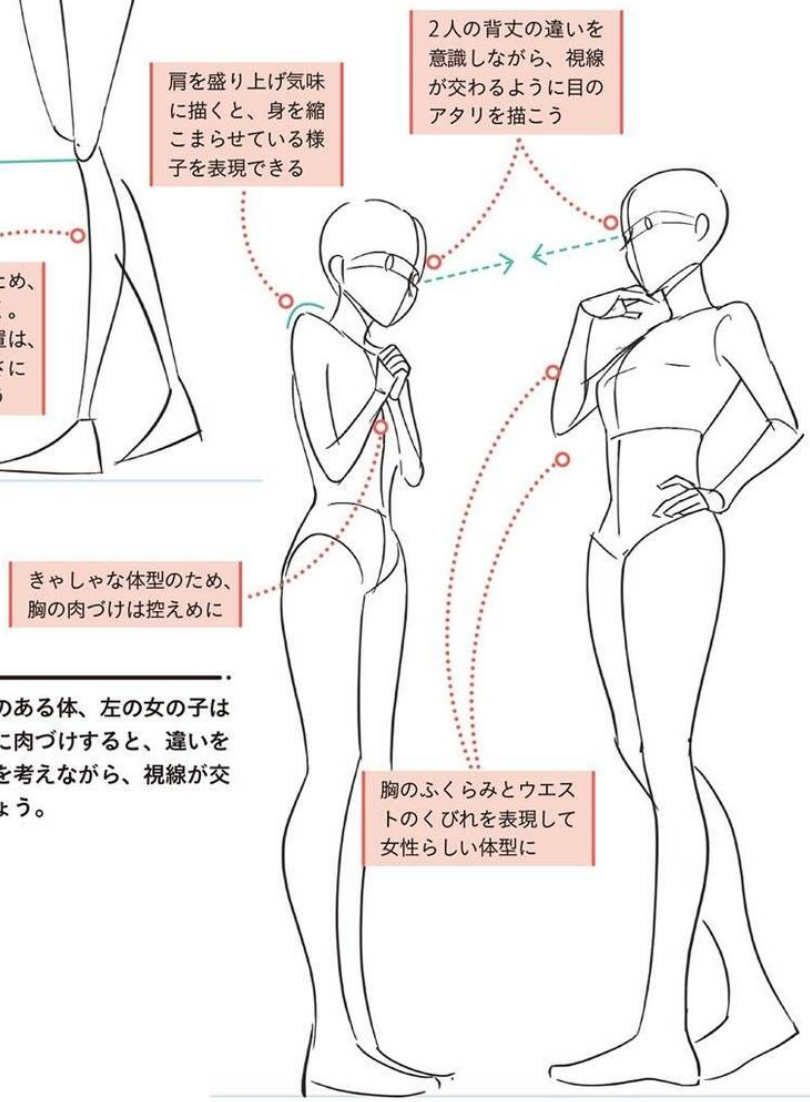
## 1 大まかなアタリ

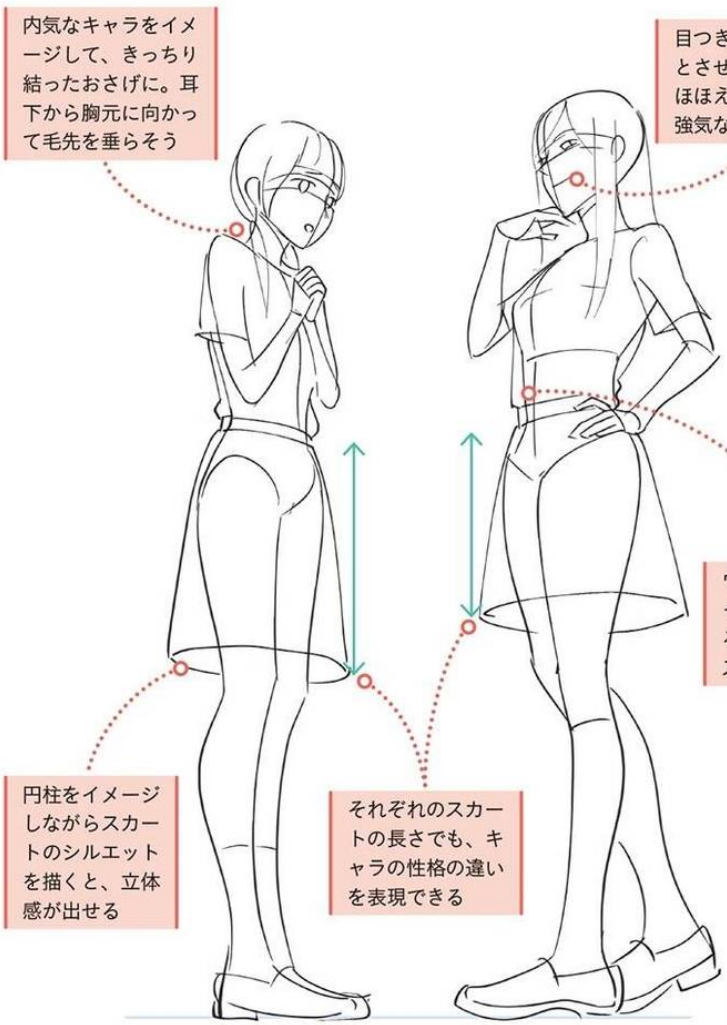
2人の立ち位置に遠近をつけないときは、基点となる足元に水平な線を描きましょう。ポーズの違いで、2人のキャラを描き分けます。




## 2 アタリの肉づけ

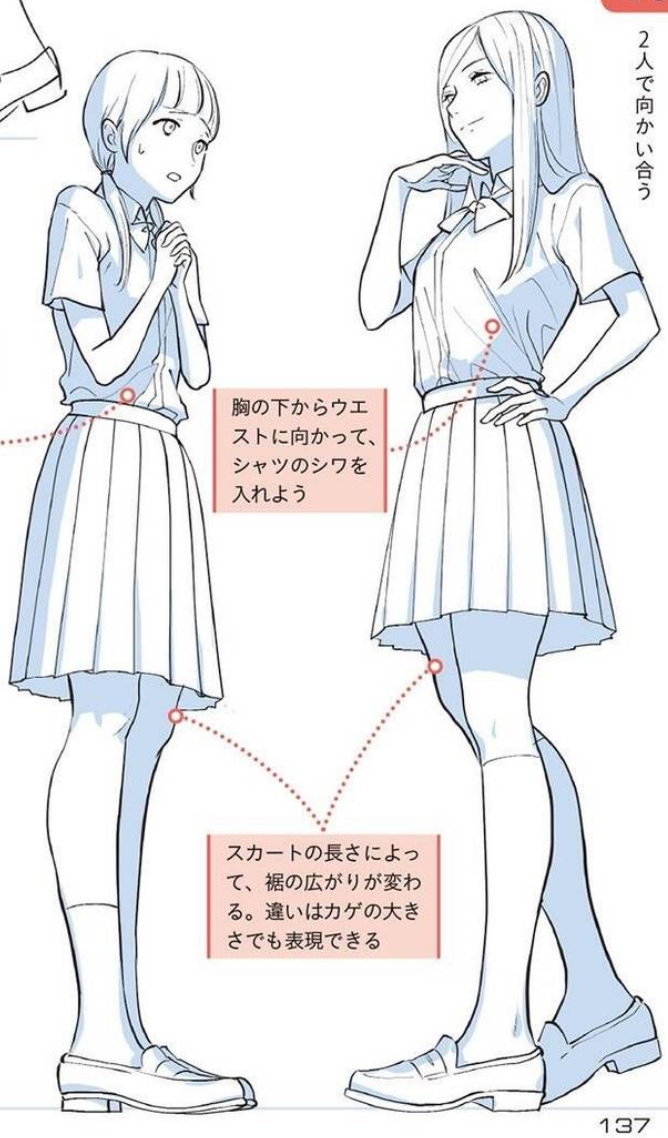
右の女性はメリハリのある体、左の女の子はきゃしゃなイメージに肉づけすると、違いを出せます。顔の角度を考えながら、視線が交わる位置を考えましょう。






## 3 細部のラフ

**それぞれのポーズを意識しながら、髪型、表情、制服の着こなしに違いを出して、2人の関係性を想像させるような描写に。**




## 4 全体の仕上げ

**アオリの場合は、顔と首まわりのカゲの入れ方にメリハリをつけることで、キャラクターの顔が浮き立ちます。2人の表情や制服をととのえて、臨場感を出しましょう。**

POSE
46
フカン
ななめ

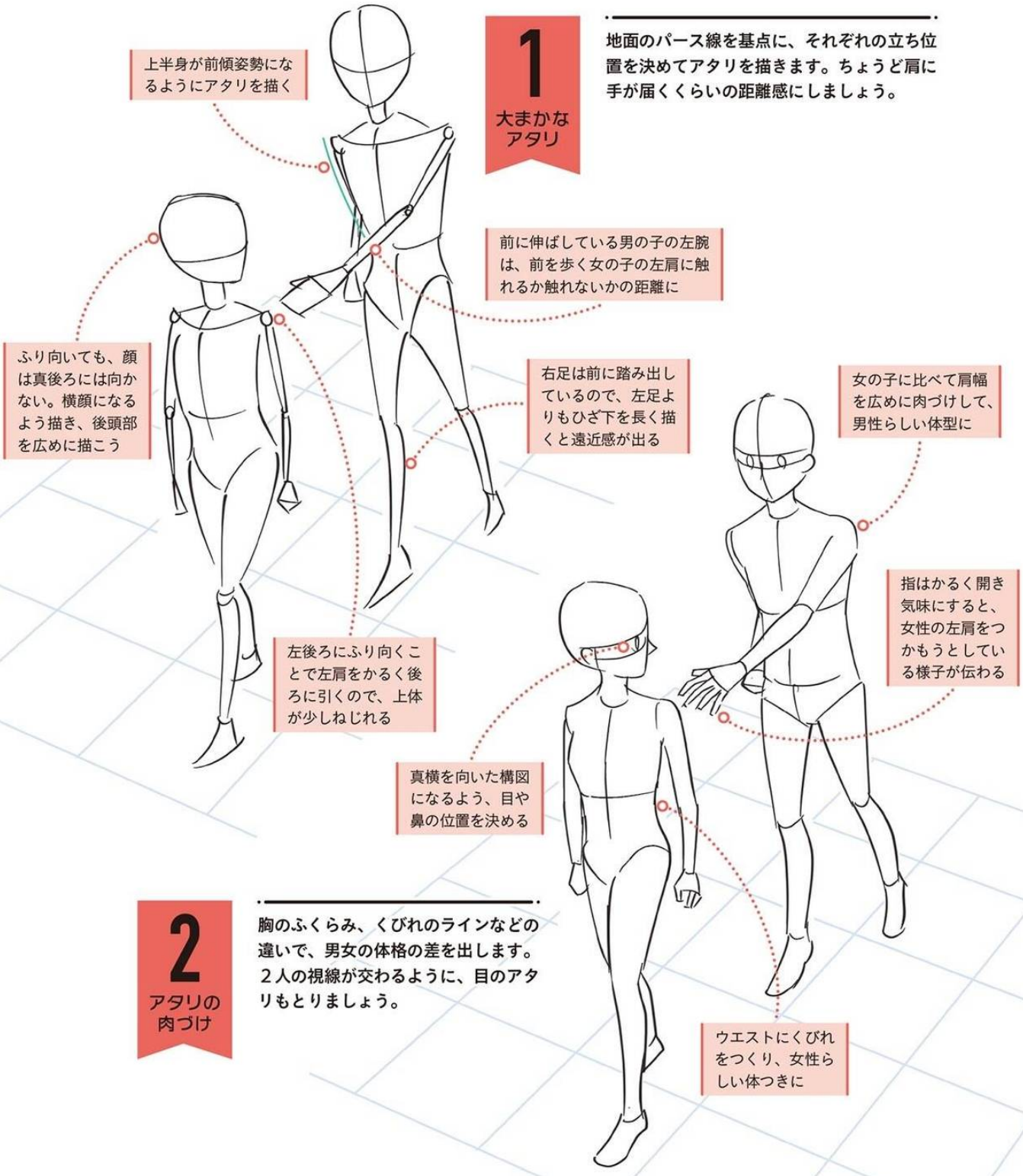
# 手を伸ばす＋ふり返る

手を伸ばして呼び止める男の子と、ふり返る女の子の様子です。
２人の前後関係と、フカンから見たときの体の見え方を考えて描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

地面のパース線を基点に、それぞれの立ち位置を決めてアタリを描きます。ちょうど肩に手が届くくらいの距離感にしましょう。

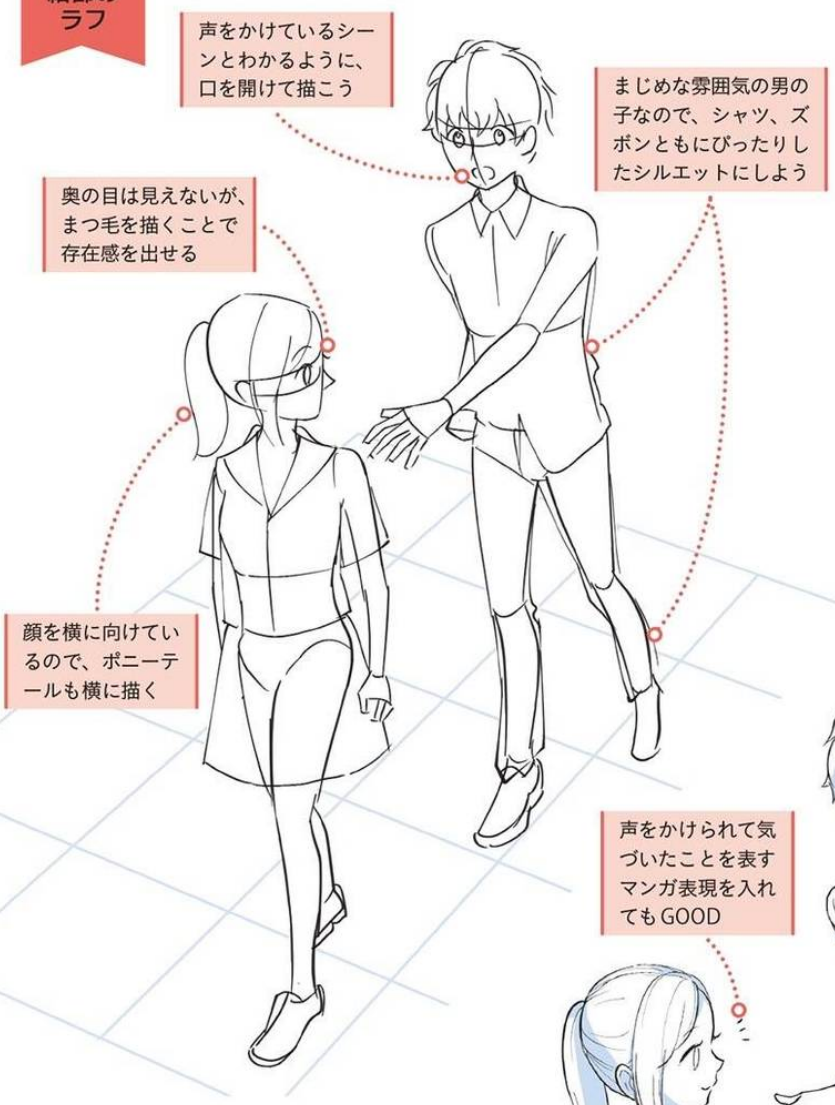



## 2 アタリの肉づけ

胸のふくらみ、くびれのラインなどの違いで、男女の体格の差を出します。２人の視線が交わるように、目のアタリもとりましょう。

## 3 細部のラフ

**男の子は体にフィットするように、女の子はくびれや袖まわりに余裕をつくると、服の上からでも体型の違いがわかります。**



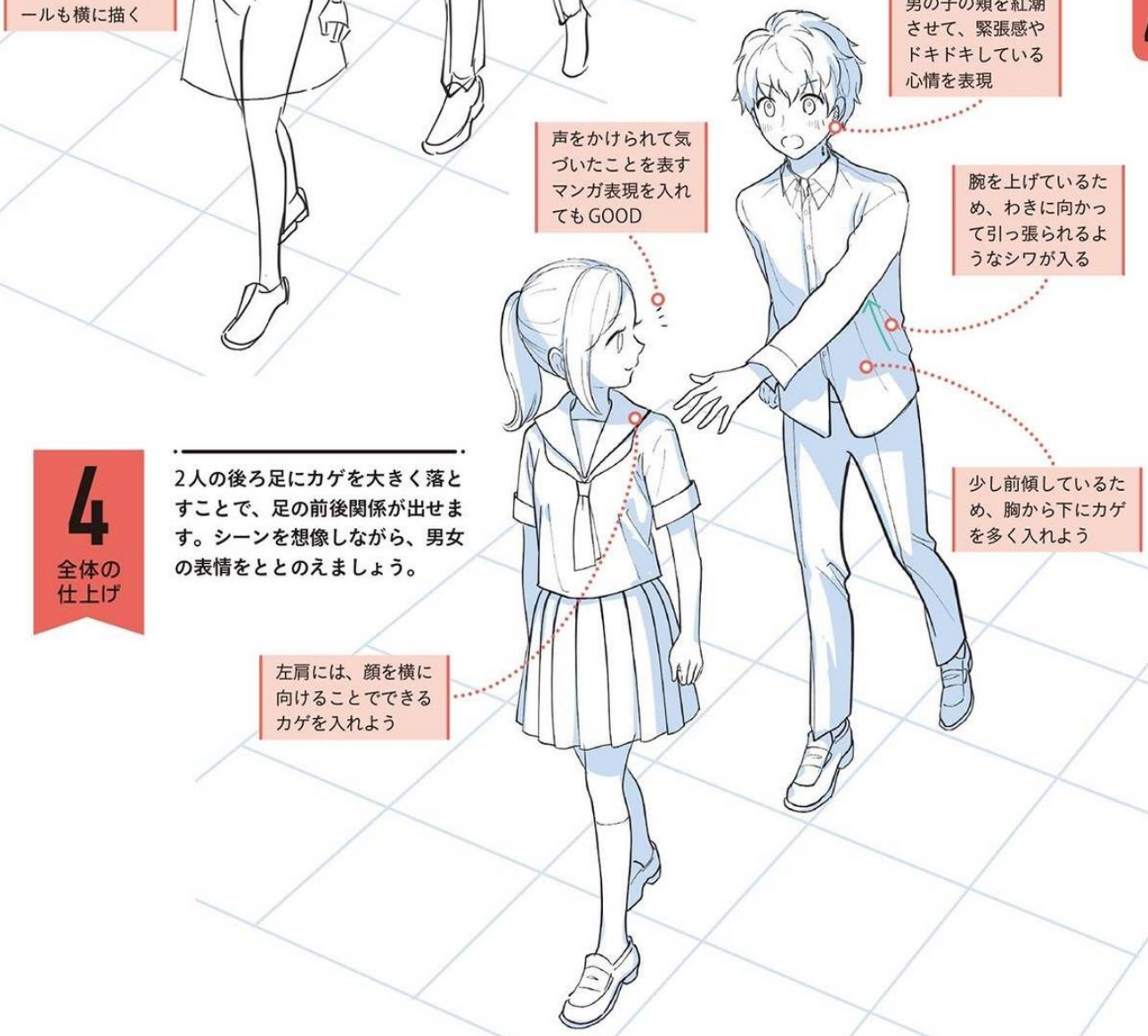

### ARRANGE

**女の子の肩に男の子がふれるシーン**

男の子の手が女の子の肩にふれて、呼ばれたことに気づくシーンも描いてみましょう。女の子の男の子の距離を縮めて、女の子の視線を男の子の手に向けるなどのアレンジをするとGOOD。

## 4 全体の仕上げ

**2人の後ろ足にカゲを大きく落とすことで、足の前後関係が出せます。シーンを想像しながら、男女の表情をととのえましょう。**



POSE
47
ややフカン
ななめ

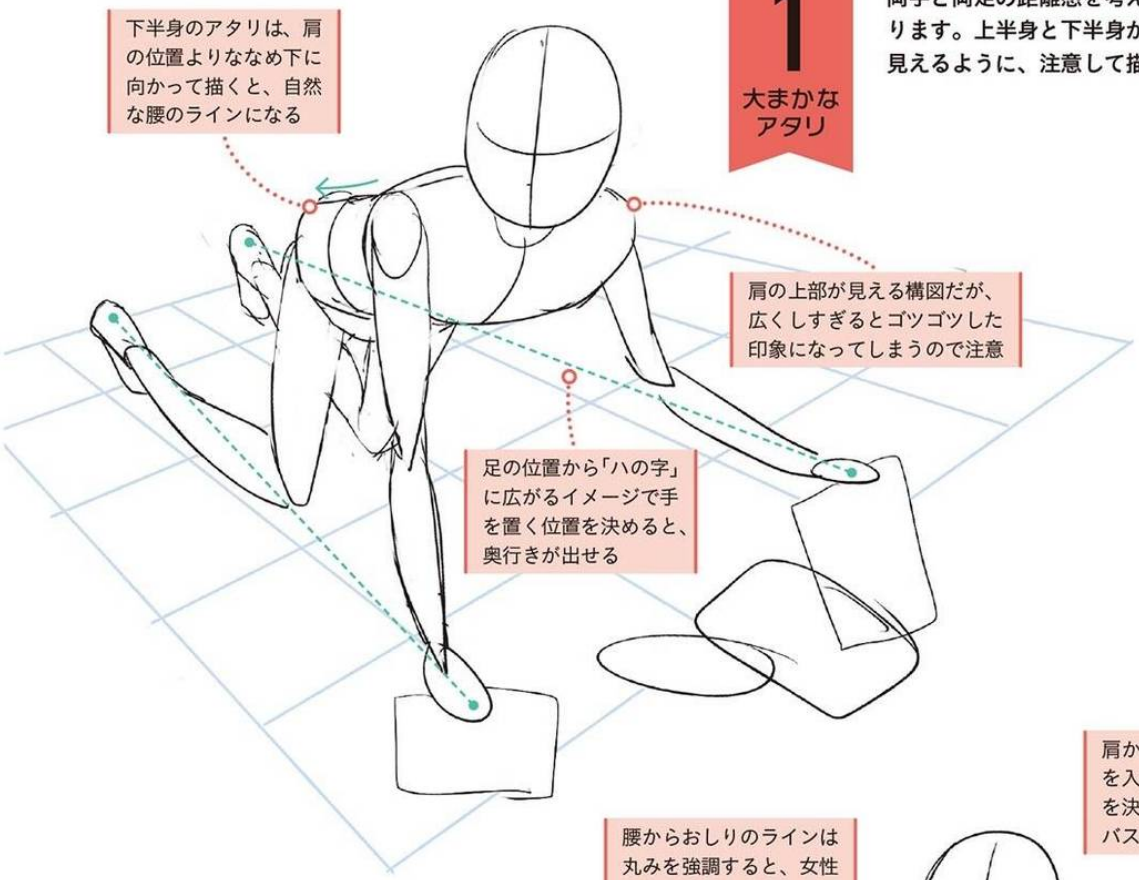
# 四つんばい

床に四つんばいになって探し物をする構図。顔を上げることで腰のラインがゆるやかに反るので、カーブさせてヒップラインまでつなげましょう。

光の向き

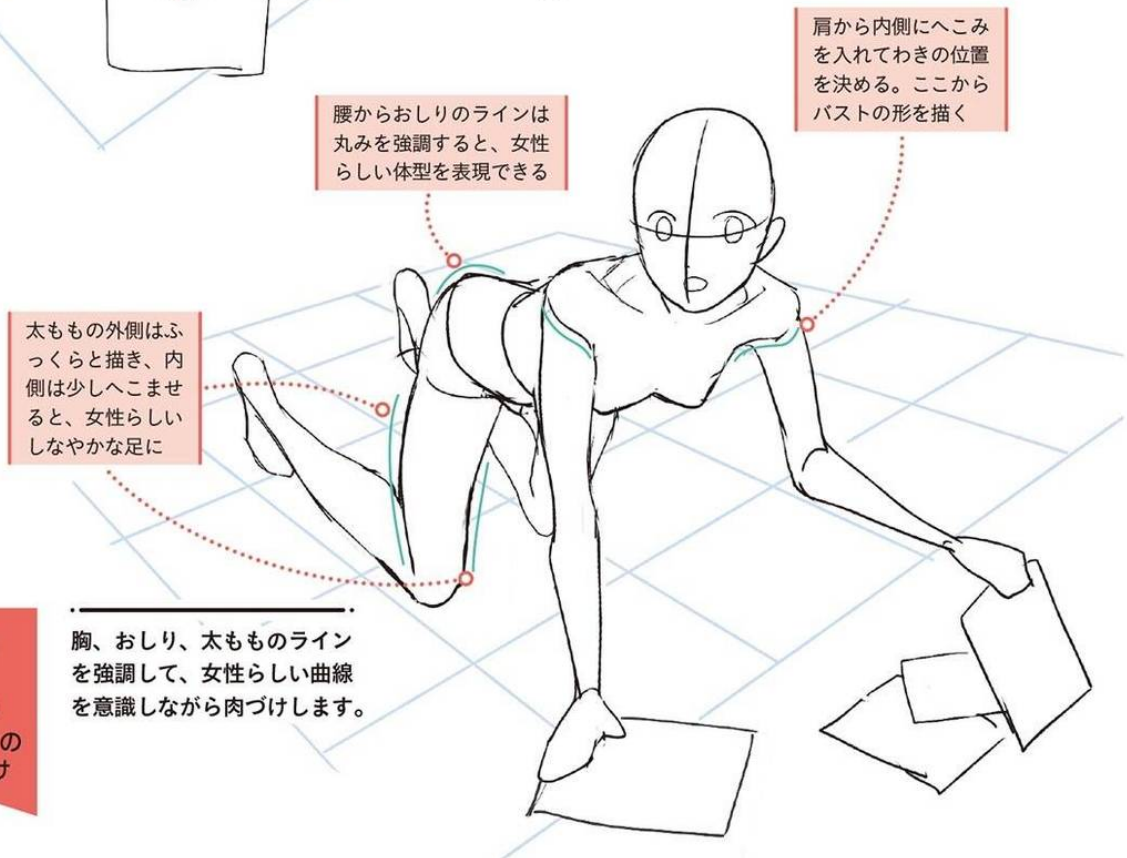
## 1 大まかなアタリ

両手と両足の距離感を考えながらアタリをとります。上半身と下半身が自然につながって見えるように、注意して描きましょう。



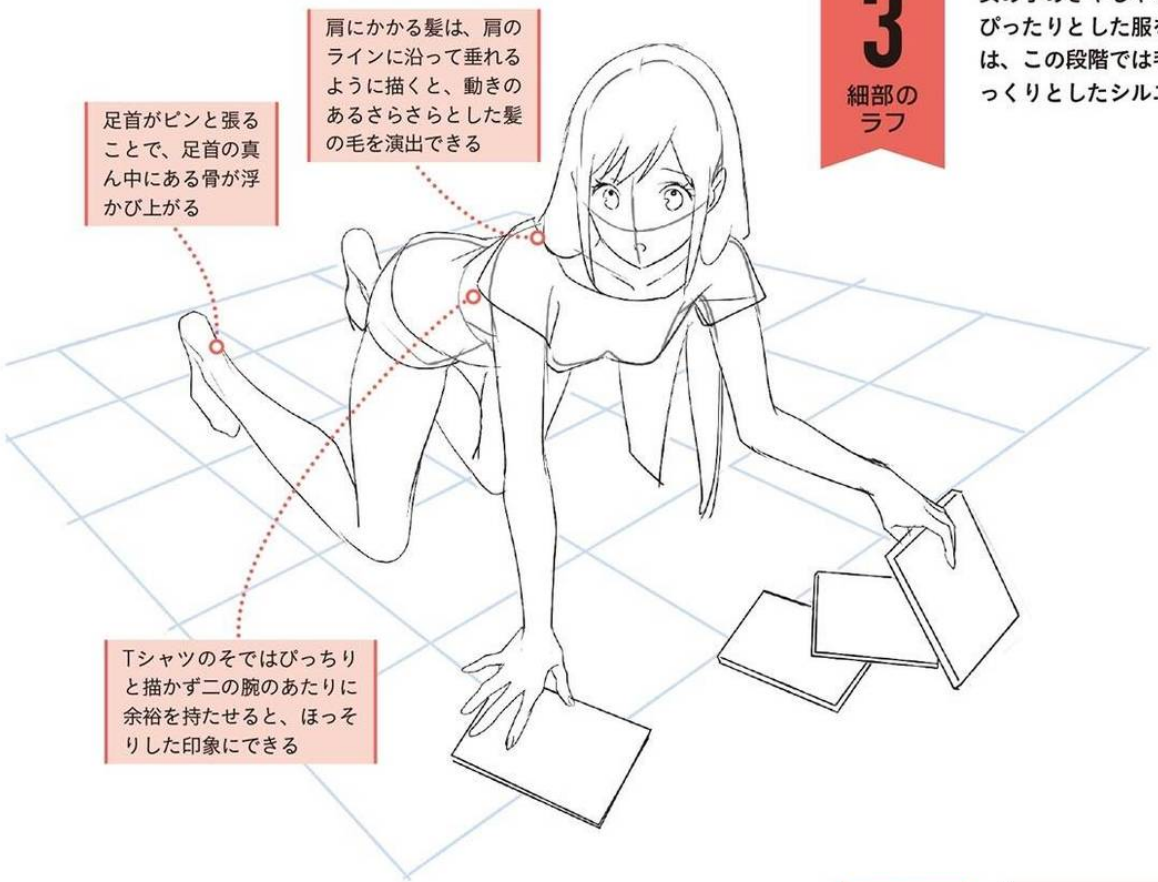

## 2 アタリの肉づけ

胸、おしり、太もものラインを強調して、女性らしい曲線を意識しながら肉づけします。



## 3 細部のラフ

女の子のきゃしゃな体型がわかるぴったりとした服を着せます。髪は、この段階では毛先は描かずざっくりとしたシルエットでOK。




## 4 全体の仕上げ

あご下にカゲを濃く入れることで、見えない首の存在を伝えることができます。汗の表現も取り入れると、あわてる女の子の心情が伝わります。

POSE
48
アオリ
ななめ

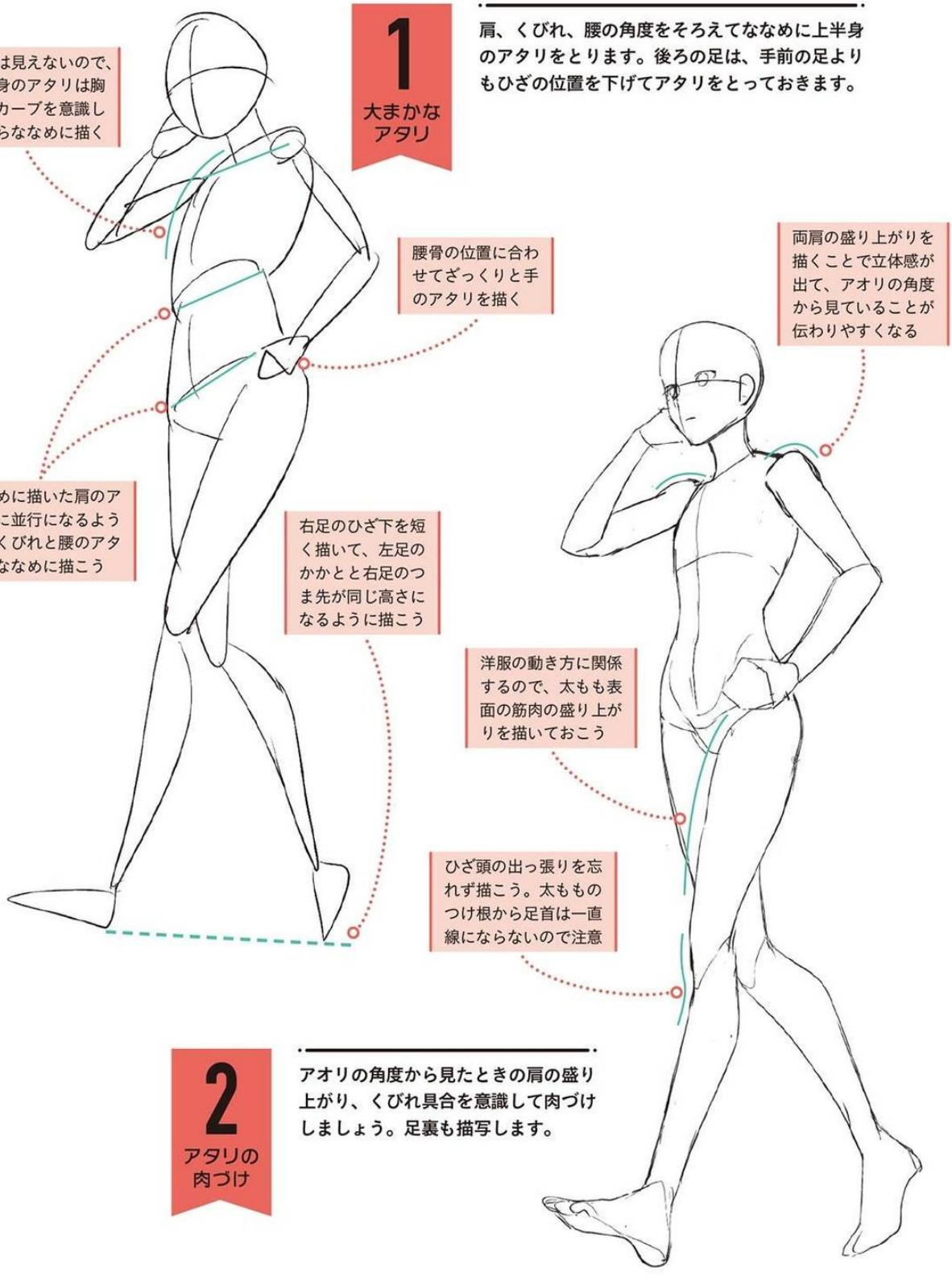
# 歩きながら音楽を聴く

イヤホンで音楽を聴きながら歩くポーズです。アオリで見たときの上半身と下半身のバランス、左右の足の長さを考えながら描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

肩、くびれ、腰の角度をそろえてななめに上半身のアタリをとります。後ろの足は、手前の足よりもひざの位置を下げてアタリをとっておきます。

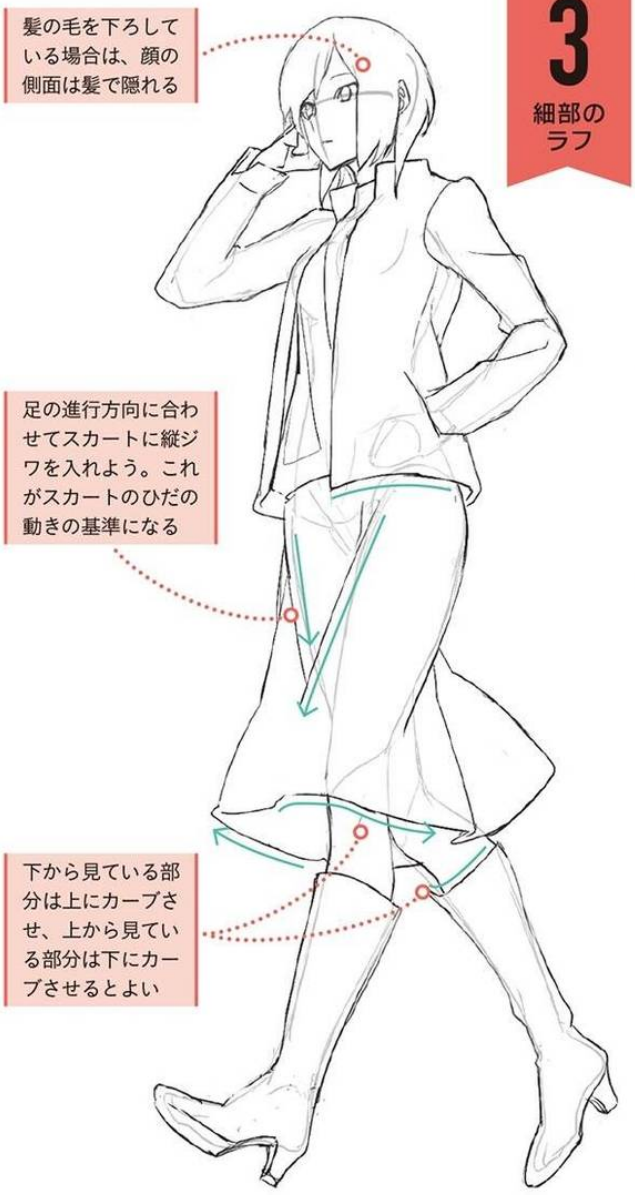



## 2 アタリの肉づけ

アオリの角度から見たときの肩の盛り上がり、くびれ具合を意識して肉づけしましょう。足裏も描写します。

## 3 細部のラフ

洋服を着せ、足の進行方向を表現するためのシワをスカートに数本入れていきます。耳元の手はイヤーピースをつかんでいるイメージで。



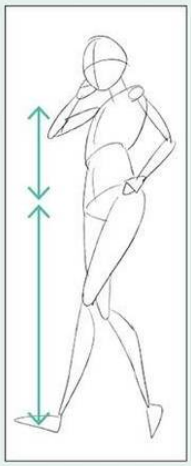

## 4 全体の仕上げ

インナーの柄やジャケットの細部を描きます。足の動きに合わせてスカートのひだを細かく描くと、躍動感が出せます。

### POINT

**強アオリのときは上半身を短く、下半身を長く描く**

人物を下から見上げると、下から上にパースがかかるので体のパーツの中で足がもっとも長く見えます。反対に、上半身は短く見えることを意識して描くと、アオリらしさが出せます。



POSE
# 49
目高
正面

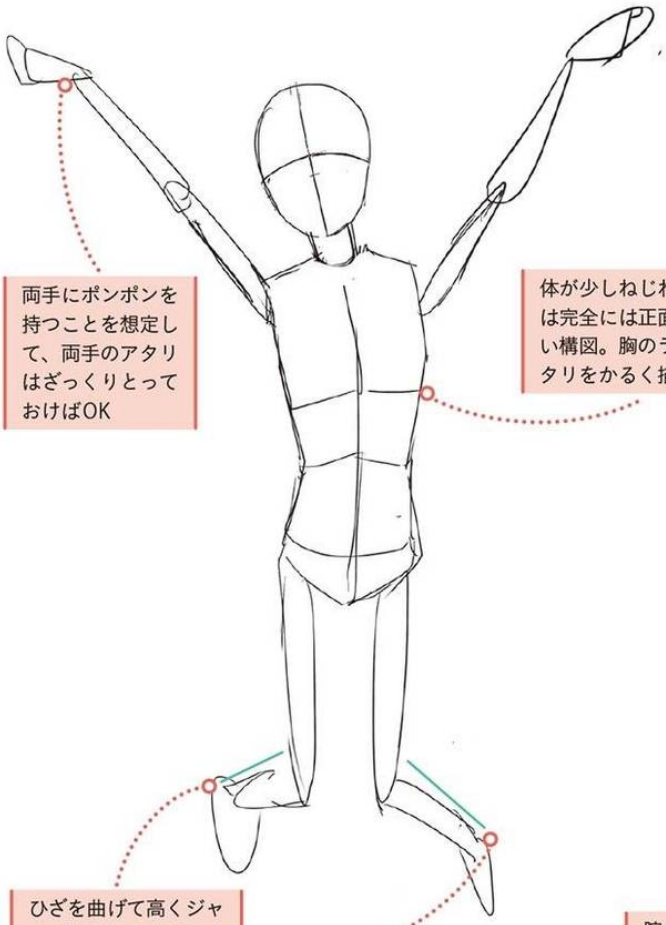
# ジャンプしてよろこぶ

チアガールが両手を上げてジャンプする様子です。両手と両足の角度を考えながら、髪や服の動きを大きく描いて躍動感を出しましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

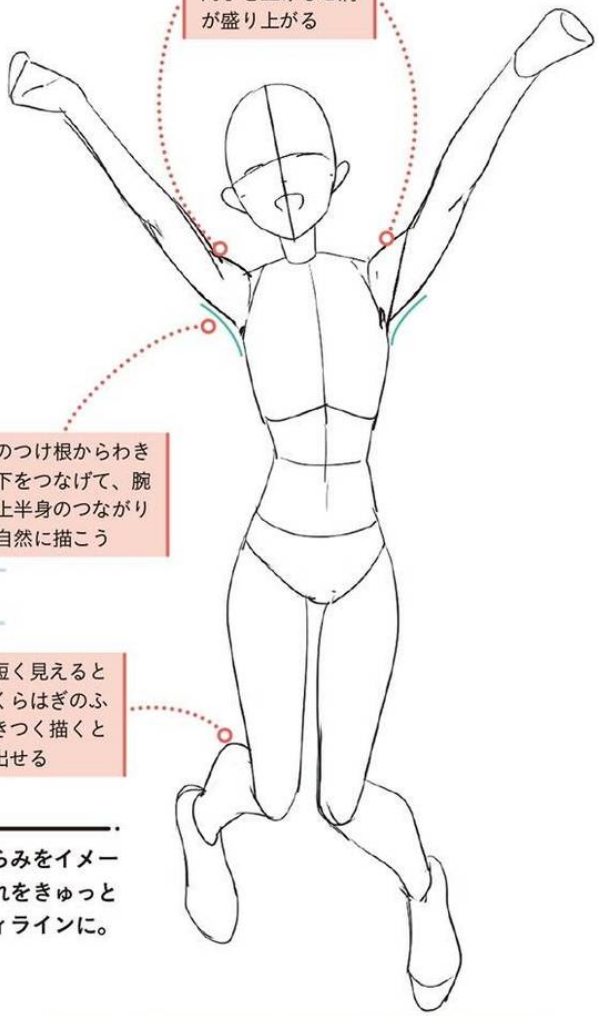
左右の腕の角度や足の高さに少し変化をつけて、わざと非対称にしたほうが自然な描写になります。



両手にポンポンを持つことを想定して、両手のアタリはざっくりとっておけばOK

体が少しねじれ、上半身は完全には正面を向かない構図。胸のラインのアタリをかるく描こう

ひざを曲げて高くジャンプしているため、ひざから下は短く描いて。曲げた角度による長さの違いも意識しよう



両手を上げると肩が盛り上がる

腕のつけ根からわきの下をつなげて、腕と上半身のつながりを自然に描こう

ひざ下が短く見えるときは、ふくらはぎのふくらみをきつく描くと奥行きが出せる

## 2 アタリの肉づけ

肩のライン、ふくらはぎのふくらみをイメージしながら肉づけします。くびれをきゅっと引き締め、メリハリのあるボディラインに。

## 3 細部のラフ

**ユニフォームの一部をめくれ上がらせて、ジャンプのいきおいを表現します。ポンポンのアタリはこの段階でとるとよいでしょう。**

ポンポンの下らへんを持っているイメージで、両手が完全に隠れる位置にポンポンのアタリを描く

ジャンプのいきおいで髪の毛は真上に上がる。ポニーテールのような長い髪の毛は、波打つように描くと動きが出せる

お腹をチラ見せして、ジャンプの躍動感やチアガールらしい元気いっぱいな様子を演出しよう

両手をあげたときにできるわきのラインを入れる

## 4 全体の仕上げ

**チアガールらしい髪型やユニフォームの細部を決めます。ユニフォームの動きに合わせてカゲを入れるとGOOD。**

はね上がったユニフォーム、スカートのひだの下にカゲを入れる。動きが大きいと、スカートの中のカゲの範囲も大きくなる

ポンポン、髪、服、靴ひもなど、動きの出やすい部分すべてに上向きの動きをつけると、ジャンプの躍動感がアップする

POSE
# 50
フカン
ななめ

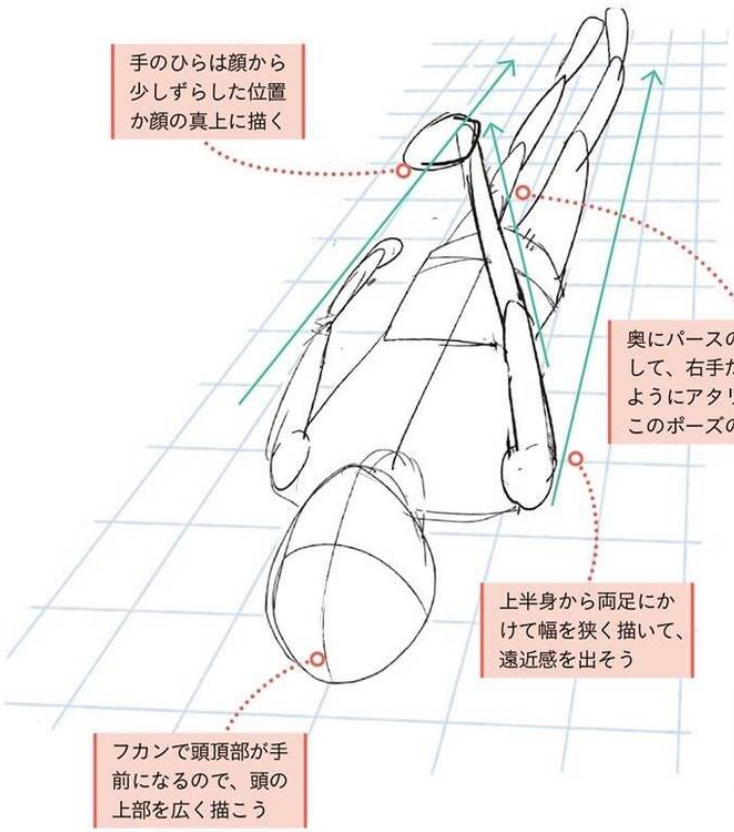
# 寝転んで片手を上げる

仰向けに寝転び、片手を透かして何かを見ている…という構図です。
頭から足先に向かって、パースをきつくかけて描いていきます。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

頭を手前に、足を奥にアタリをとっていきます。足先に向かってだんだん細く、短くなるイメージで全身のアタリをとりましょう。



手のひらは顔から少しずらした位置か顔の真上に描く

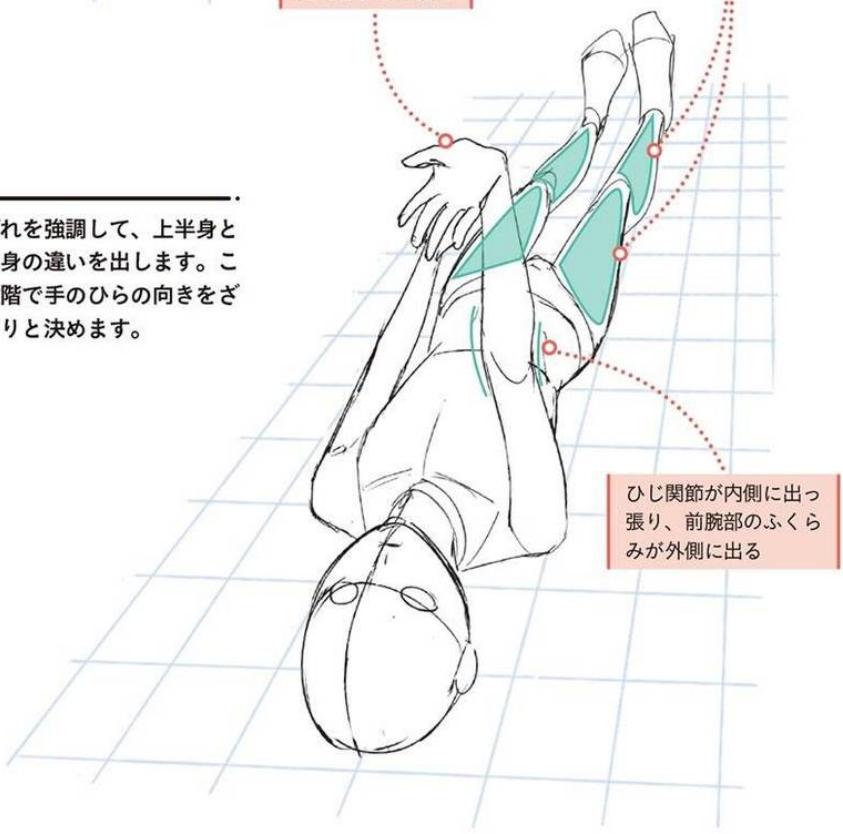
奥にパースのついた全身に対して、右手だけ上に突き出すようにアタリをとる。これがこのポーズの立体感のキモ

上半身から両足にかけて幅を狭く描いて、遠近感を出そう

フカンで頭頂部が手前になるので、頭の上部を広く描こう

## 2 アタリの肉づけ

くびれを強調して、上半身と下半身の違いを出します。この段階で手のひらの向きをざっくりと決めます。



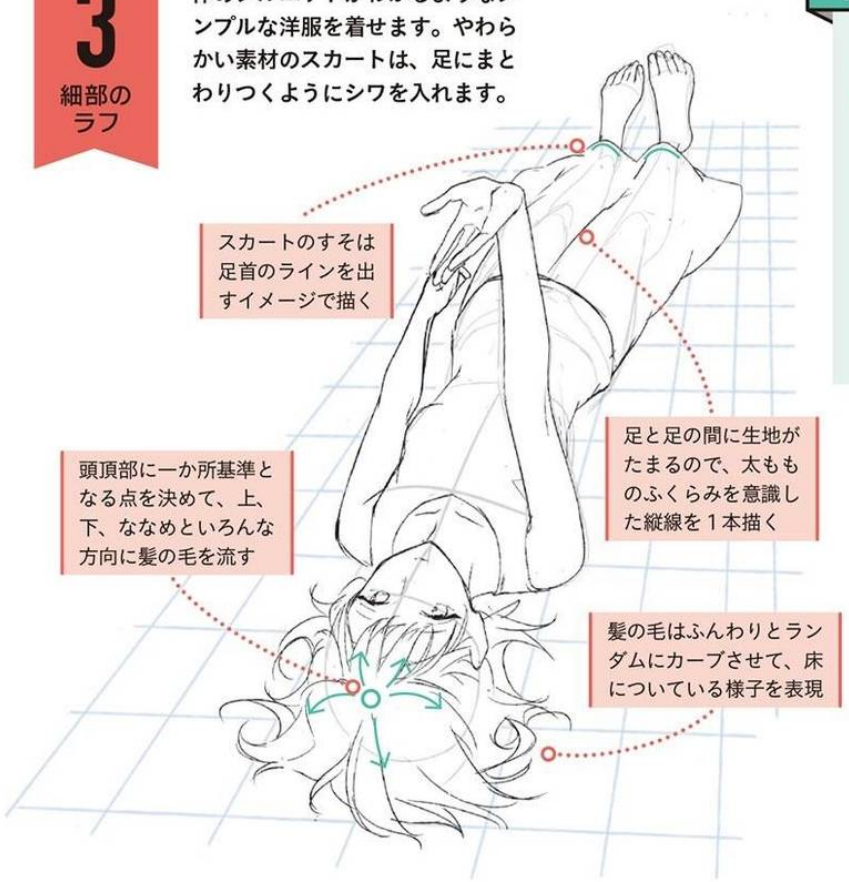
手首は見えないので手のひら全体が見えるように描く

太もも→ひざ、ひざ→足首に向かって太もものふくらみとふくらはぎの筋肉を意識しながら肉づけしよう

ひじ関節が内側に出っ張り、前腕部のふくらみが外側に出る

## 3 細部のラフ

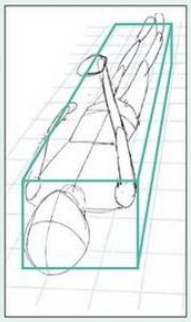
体のシルエットがわかるようなシンプルな洋服を着せます。やわらかい素材のスカートは、足にまとわりつくようにシワを入れます。




**POINT**

### 長方形のBOXをイメージして奥行きをとらえよう

手前の頭から奥の足にかけての奥行きがとらえにくいときは、長方形の箱を使うと全体のシルエットを理解しやすくなります。箱の中に女性がおさまるイメージで、考えましょう。



## 4 全体の仕上げ

洋服にさらにシワとカゲを描き込み、立体感を出します。胸元に落ちる手のカゲも入れるとGOOD。

# しぐさ・小物の表現と描き分け

しぐさの表現を取り入れると、キャラのかわいらしさ、かっこよさがグッと増します。
シーンに合う小物を取り入れながら、キャラクターのオリジナリティを引き立たせましょう。

## 女性のかわいいしぐさ・小物の表現

10代の女の子キャラ、大人の女性キャラをかわいく演出するしぐさです。年齢層、髪型などを意識しながら、キュンとするしぐさを表現してみましょう。

### 寝不足の目をこする

ねむい目を片手でこするしぐさ。片目を閉じ、かるく握った手を添えるように描きます。もう片方の手でメガネを持ち上げさせてもGOOD。

メガネを大きめにするのもかわいさのポイント

### まくらをギュッと抱く

まくらを抱えてあぐびをするしぐさ。まくらを大きめに描いて体をすっぽり隠すと、小柄な体型が強調されます。髪に寝癖をつけて、寝起きの様子を表現しましょう。

まくらの表面に大きくシワを入れよう

### マフラーにうずまる

マフラーに顔をうずめるしぐさ。頭の幅よりもマフラーを幅広に描き、厚さを表現します。マフラーの中に髪をしまって、髪がたまっている様子も描くとかわいさアップ。

ななめから描くときは、後頭部にも髪がたまる様子を出すとよい

口元から外に向かって吐息を描いてみよう

### ほっと一息つく

温かい飲み物を飲んで一息つくしぐさ。マグカップを両手で持つと女の子らしさがアップします。ほほを紅潮させ、吐息のマンガ表現を取り入れるとGOOD。

ペンを立てて書くので、右手の指とペン尻が見える

## 一生懸命メモを取る

メモ帳に必死に書き込むしぐさ。背筋を伸ばし、わきをしめて力が入っている様子を出すと、一生懸命な雰囲気が伝わります。まゆをキリッとさせて勤勉な性格を表現。

## 化粧直しをする

コンパクトミラーを見ながら口紅を塗るしぐさ。口を小さく描き、唇を少し突き出している表現に。口紅を持つ手は、人差し指を添えて手の甲が見えるように持つと上品に見えます。

視線はコンパクトミラーに向けて

ひじ関節と親指が内側を向くように描くと自然な姿勢に

## グーッと伸びをする

腕を上げて伸びをするしぐさ。上体がのけぞるので胸を張り、両腕を耳の横に描きます。気持ち良さそうな表情にしましょう。

まゆ尻を下げてアイスを堪能する表情に

## アイスキャンデーを頬張る

アイスキャンデーを食べるしぐさ。目をぎゅっと閉じて、よろこびを表現。両手に持たせて食いしんぼうな性格を表現すると、子どもっぽいかわいさが出せます。

スマホを持っていないほうの手は、人差し指で画面をタップしている動作を表現

## スマホを見てほほえむ

スマホを見ながらほほえんでいるしぐさ。目を大きく開いて口角を上げると、連絡を待っているドキドキ、ワクワクした心情が演出できます。

帽子のつばをめくれさせて風の動きを表現

## 帽子を手でおさえる

風で飛びそうな帽子を手でおさえるしぐさ。髪をなびかせてハットのつばを湾曲させて、風の動きを表現します。片目をつぶって風に驚いた表情にしてもGOOD。

## 男性のかっこいいしぐさ・小物の表現

**男性のがっしりとした骨格を意識しながら、ドキッとするようなしぐさを描いてみましょう。女性に比べてシンプルな小物を取り入れるとよいでしょう。**

### ネクタイをゆるめる

ネクタイを片手でゆるめるしぐさ。結び目に人差し指をかけます。左手の場合は左寄りに、右手の場合は右寄りにネクタイをずらして描きます。

腕にかるく力を込めるので、前腕部を太めに描いて筋肉の盛り上がりを表現

### 腕時計を確認する

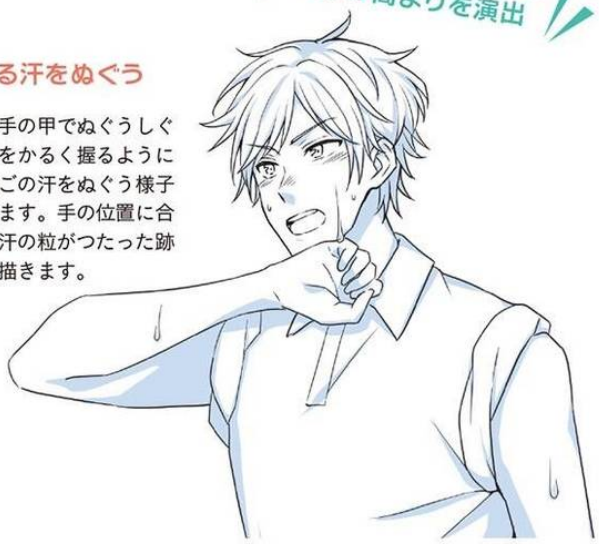
手首につけた腕時計を見るしぐさ。左腕の前腕部に右手をのせて、スーツの袖をずらしている動作を表現します。男性の手の節のゴツゴツ感を出すと魅力が増します。

時計の文字盤の横側が見えるように描こう

目の下に斜線を入れて気分の高まりを演出

### 流れる汗をぬぐう

顔の汗を手の甲でぬぐうしぐさ。右手をかるく握るように描き、あごの汗をぬぐう様子を表現します。手の位置に合わせて、汗の粒がつたった跡をほほに描きます。



左手の場合は右へ、右手の場合は左へメガネをずらす

レンズに斜線を入れて光の反射を表現

### メガネをはずす

メガネを片手ではずすしぐさ。片手ではずす場合は、はずす手と反対方向にメガネをずらすと自然な動作になります。

### サングラスをあげる

おでこにサングラスをかけるしぐさ。メガネのつるを耳の後ろから出し、内向きにカーブさせながらおでこの位置へつなげて描きます。

## 男女ペアのしぐさ

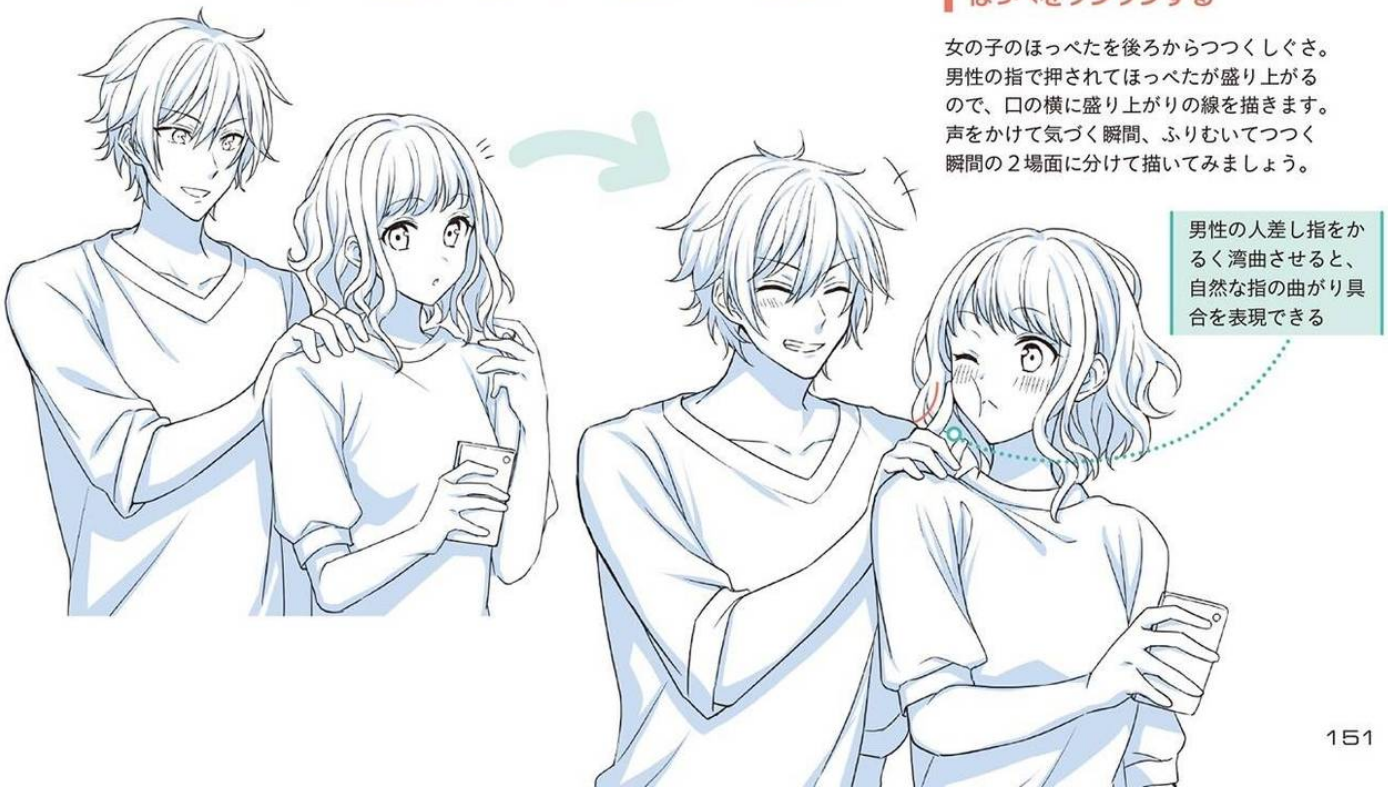
**カップル、先輩と後輩など、男女の関係性やシーンを演出するしぐさを表現してみましょう。体格の違いや身長差を出しながら、男女ならではのときめくしぐさを描きます。**

### 女性の指に指輪をはめる

女性の指に指輪をはめるしぐさ。男性の左手で女性の手を支え、右手で女性の薬指に指輪をはめます。２人の指先の描写がメインになるので、指の太さを変えて違いを出します。

### 背後から頭をポンポンする

女の子の背後から男性が頭をポンポンするしぐさ。女性の頭の丸みに沿って、やさしく添えるように男性の手を描きます。女性の顔全体に斜線を入れて、照れる心情を表現。




### ほっぺをツンツンする

女の子のほっぺたを後ろからつつくしぐさ。男性の指で押されてほっぺたが盛り上がるので、口の横に盛り上がりの線を描きます。声をかけて気づく瞬間、ふりむいてつつく瞬間の２場面に分けて描いてみましょう。

POSE
51
アオリ
ななめ

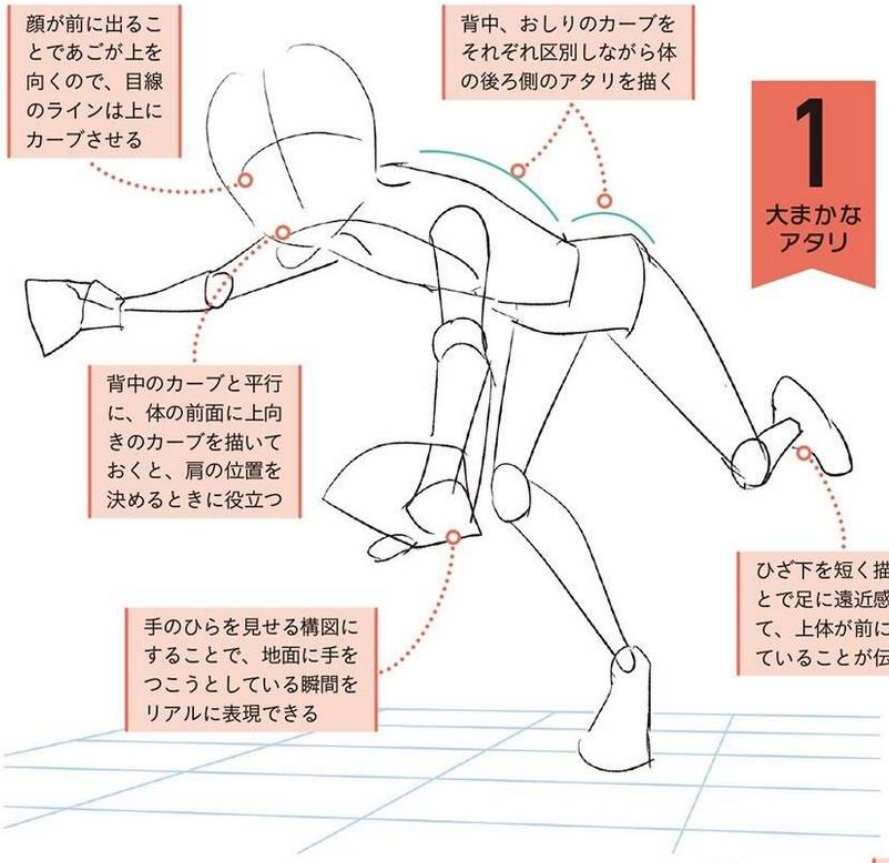
# 転びそうになる

前に向かって転倒する寸前の様子を描いた構図です。
上半身の前面と後面、左右の足の見え方を考えながら描きます。

光の向き

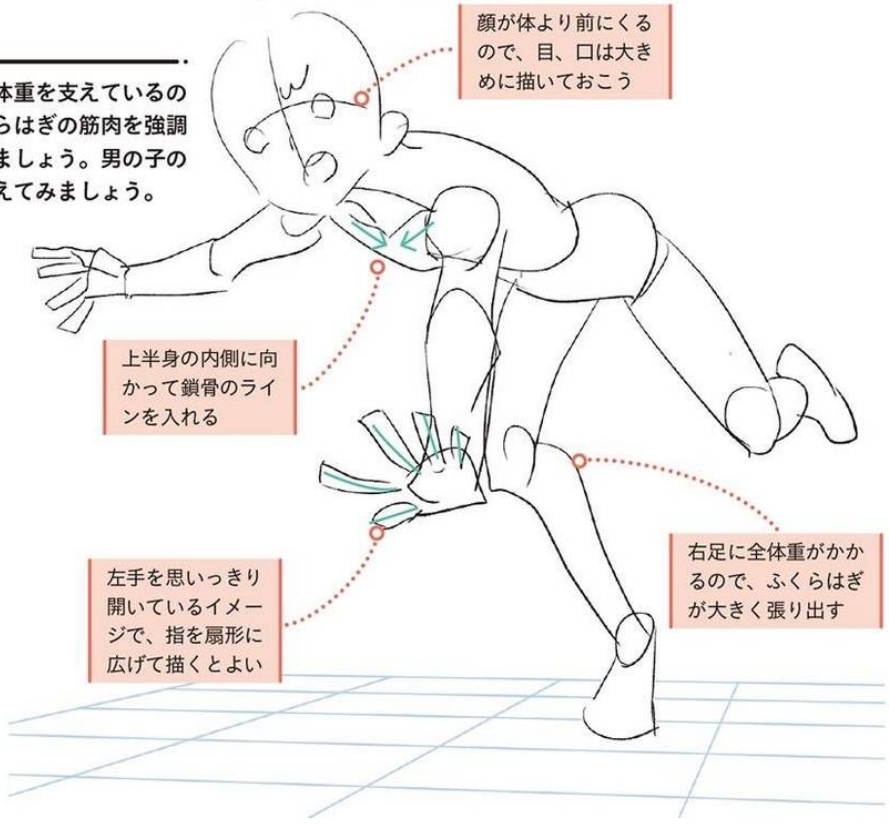
## 1 大まかなアタリ

ふつうの立ち姿勢を正面から見たときには見えない、背中やおしりがあらわになります。左手の肩からひじ、左足のひざ下を短く描いて、遠近感を出します。



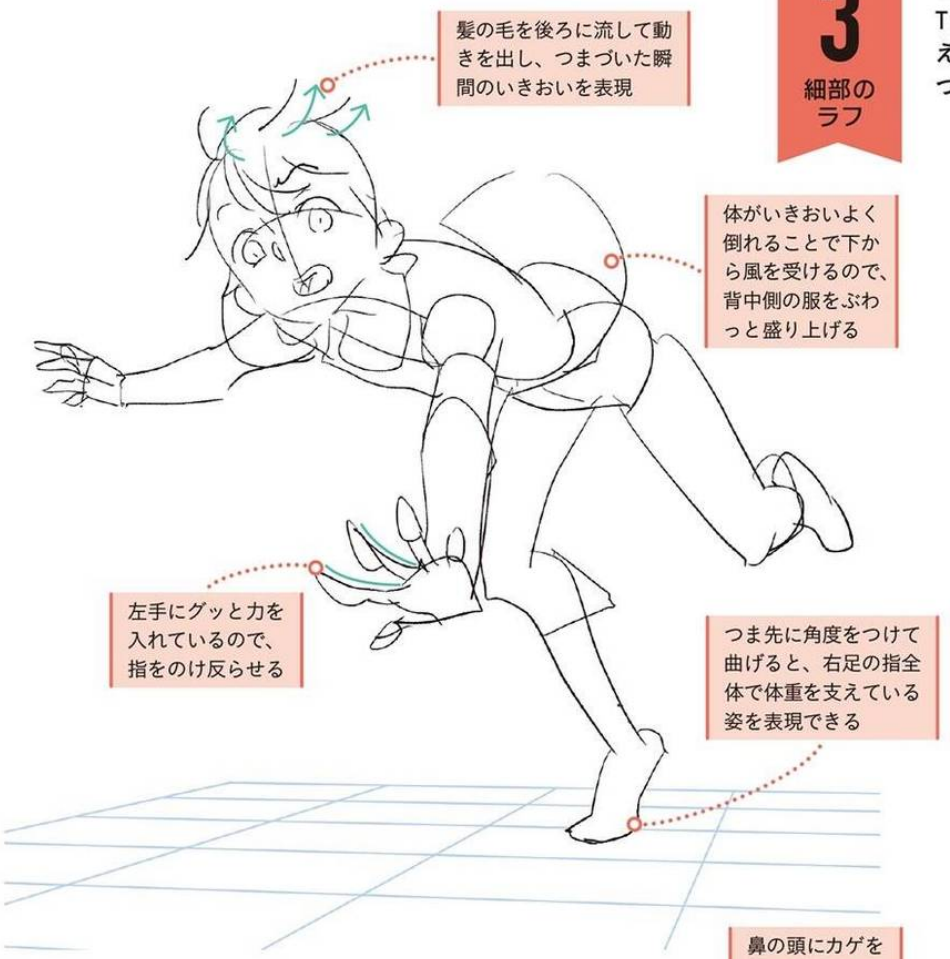

## 2 アタリの肉づけ

右足で全体重を支えているので、ふくらはぎの筋肉を強調して描きましょう。男の子の表情も考えてみましょう。



## 3 細部のラフ

いきおいよく前に倒れることで、Tシャツの背中側が大きくひるがえります。表情も少しととのえつつ、髪に動きを出しましょう。




## 4 全体の仕上げ

背中やおしりに光が当たるため、足元や腕の内側にカゲを入れます。鼻の上にもカゲを入れて、緊張感のある心情表現にチャレンジしてみましょう。

POSE
52
目高
ややななめ

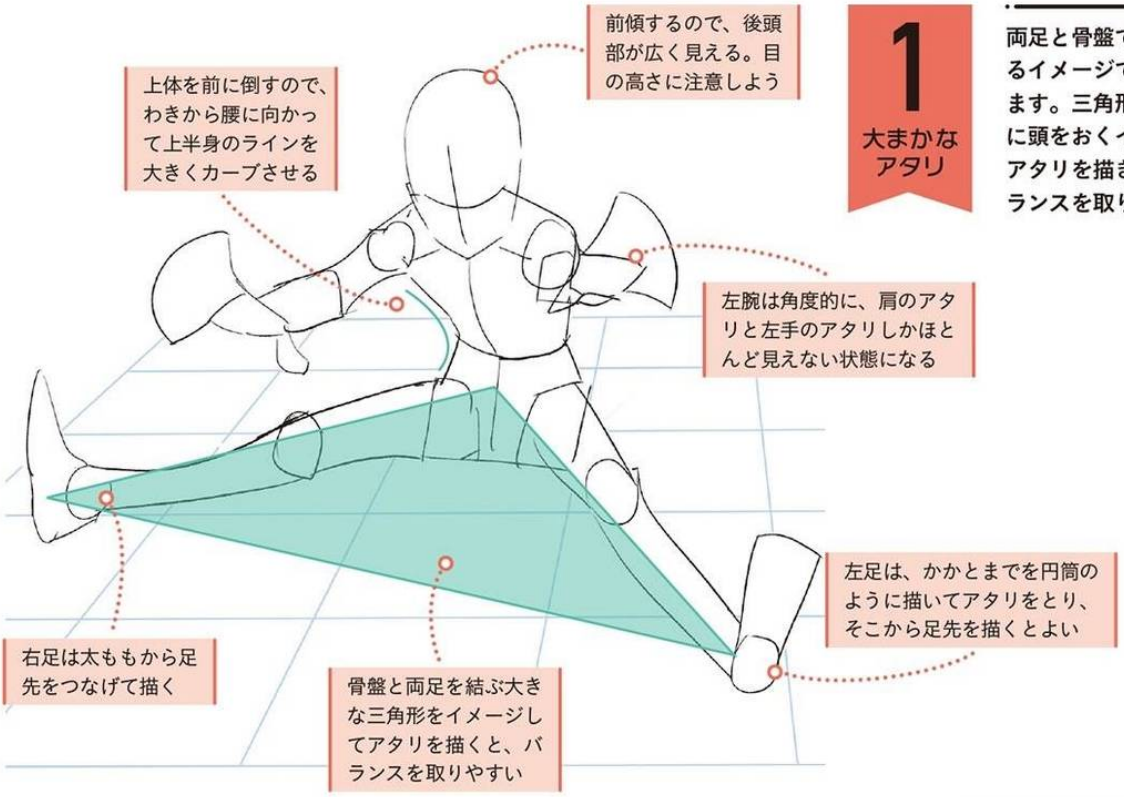
# ストレッチをする

開脚し、体を前に倒してストレッチしている構図です。両足の開く範囲や上半身の傾きなどをどう表現するか考えながら描きましょう。

光の向き

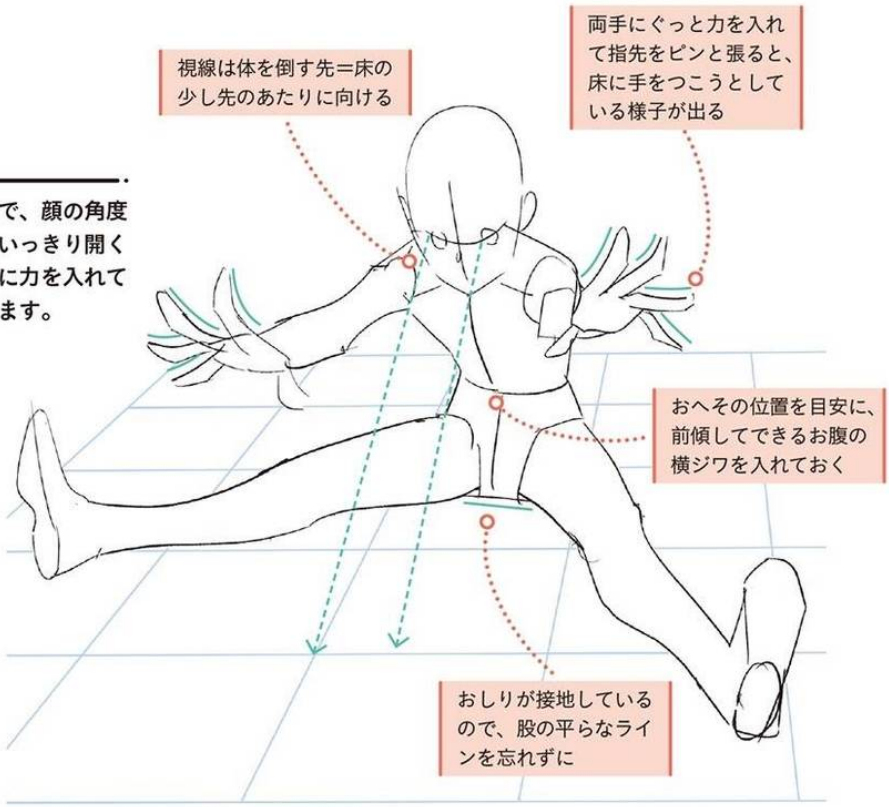
## 1 大まかなアタリ

両足と骨盤で三角形をつくるイメージでアタリを描きます。三角形の頂点の真上に頭をおくイメージで顔のアタリを描き、上半身のバランスを取ります。




## 2 アタリの肉づけ

上半身を前に倒すので、顔の角度は下向きに。指を思いっきり開くと、腕を伸ばして手に力を入れている様子を表現できます。



## 3 細部のラフ

ストレッチしているシーンを想像しながら、動きやすいジャージや短パンを着せ、スポーティな雰囲気を出しましょう。

ARRANGE

### 体を床にペタ〜ッとつけたときのポーズ

体を床につけるシーンにも挑戦。この場合、後頭部とつむじが見えます。背中と腰の丸みを出すことで、上半身の厚みがしっかり伝わります。両腕は足よりも前に描きましょう。

## 4 全体の仕上げ

お腹側には光が当たらないのでカゲを落とします。前傾することで、太もものあたりまでカゲができます。

POSE
53
目高
横

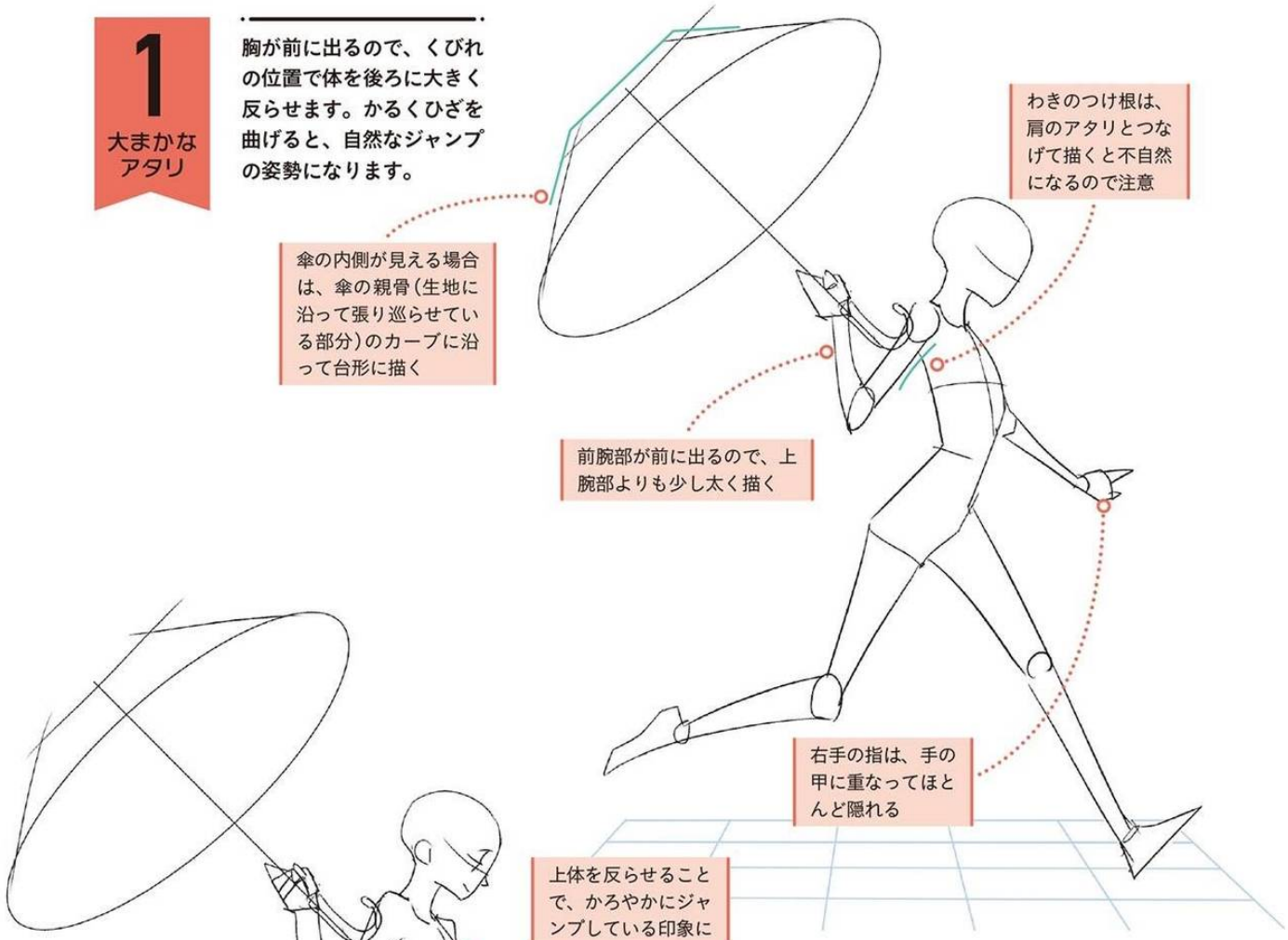
# 傘を持ってジャンプ

傘をさしながら、かろやかにジャンプをする女性のポーズです。
傘の持ち方、ジャンプする瞬間の体のラインを理解しながら描きましょう。

光の向き

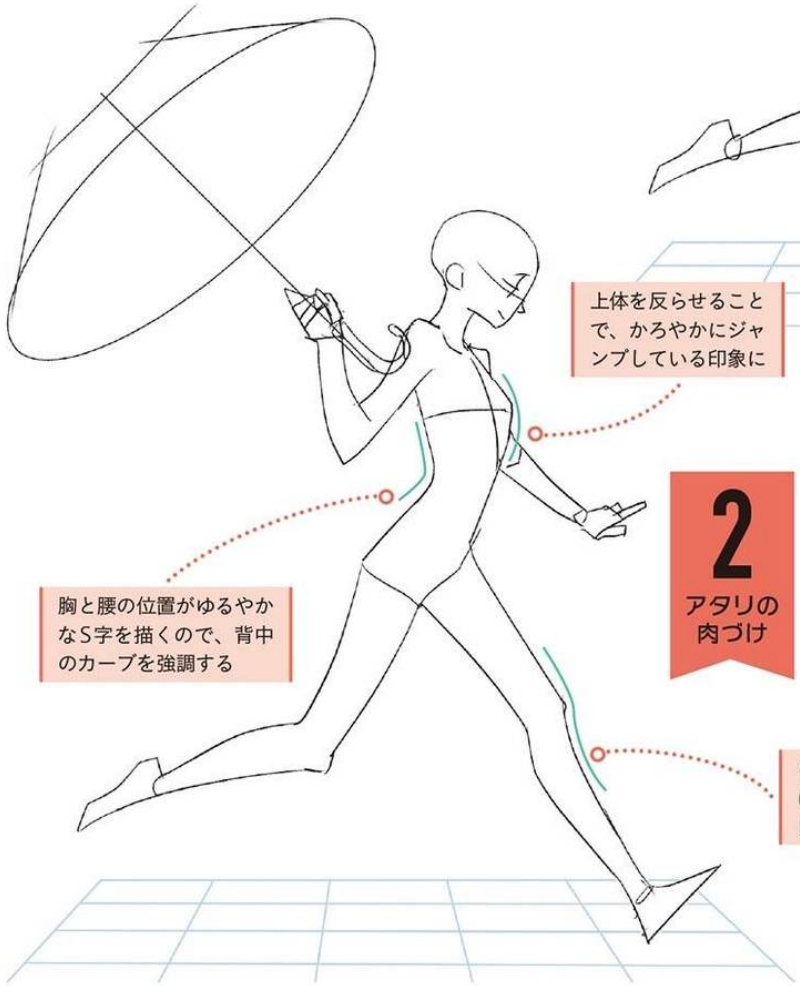
## 1 大まかなアタリ

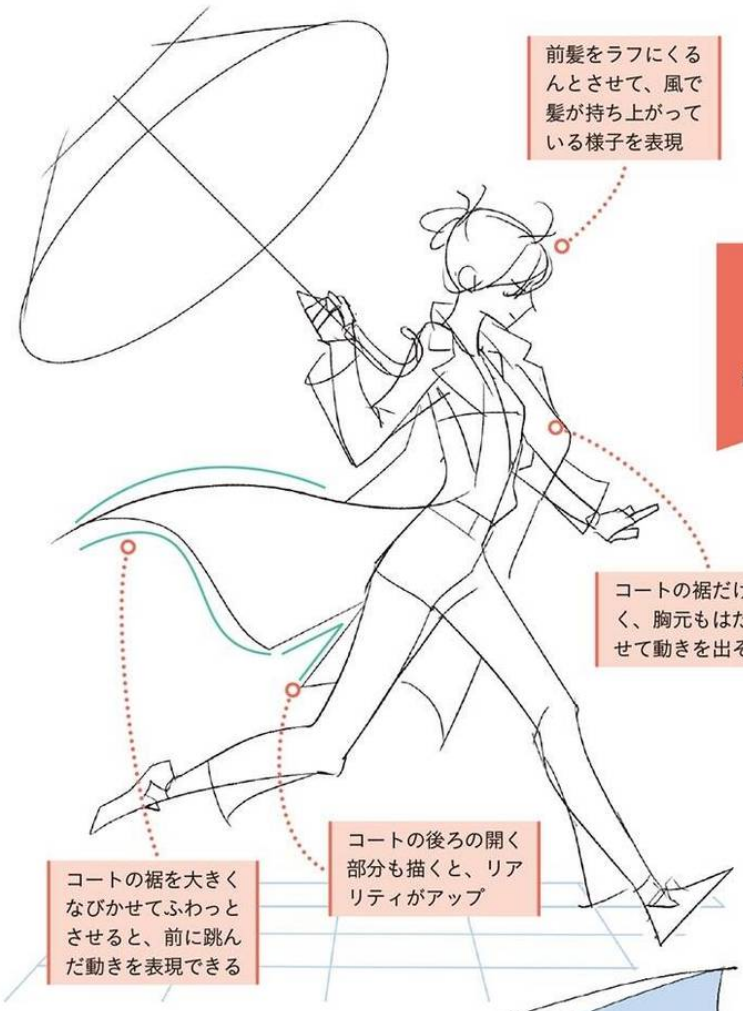
胸が前に出るので、くびれの位置で体を後ろに大きく反らせます。かるくひざを曲げると、自然なジャンプの姿勢になります。




## 2 アタリの肉づけ

肩の出っ張り、胸元から下腹部にかけての曲線を意識しながら描きます。この段階で女性の視線も決めるとよいでしょう。






## 3 細部のラフ

**コートをふわっとひるがえして、空気の流れを表現します。傘の細部はまだ描かなくてもOK。**

## 4 全体の仕上げ

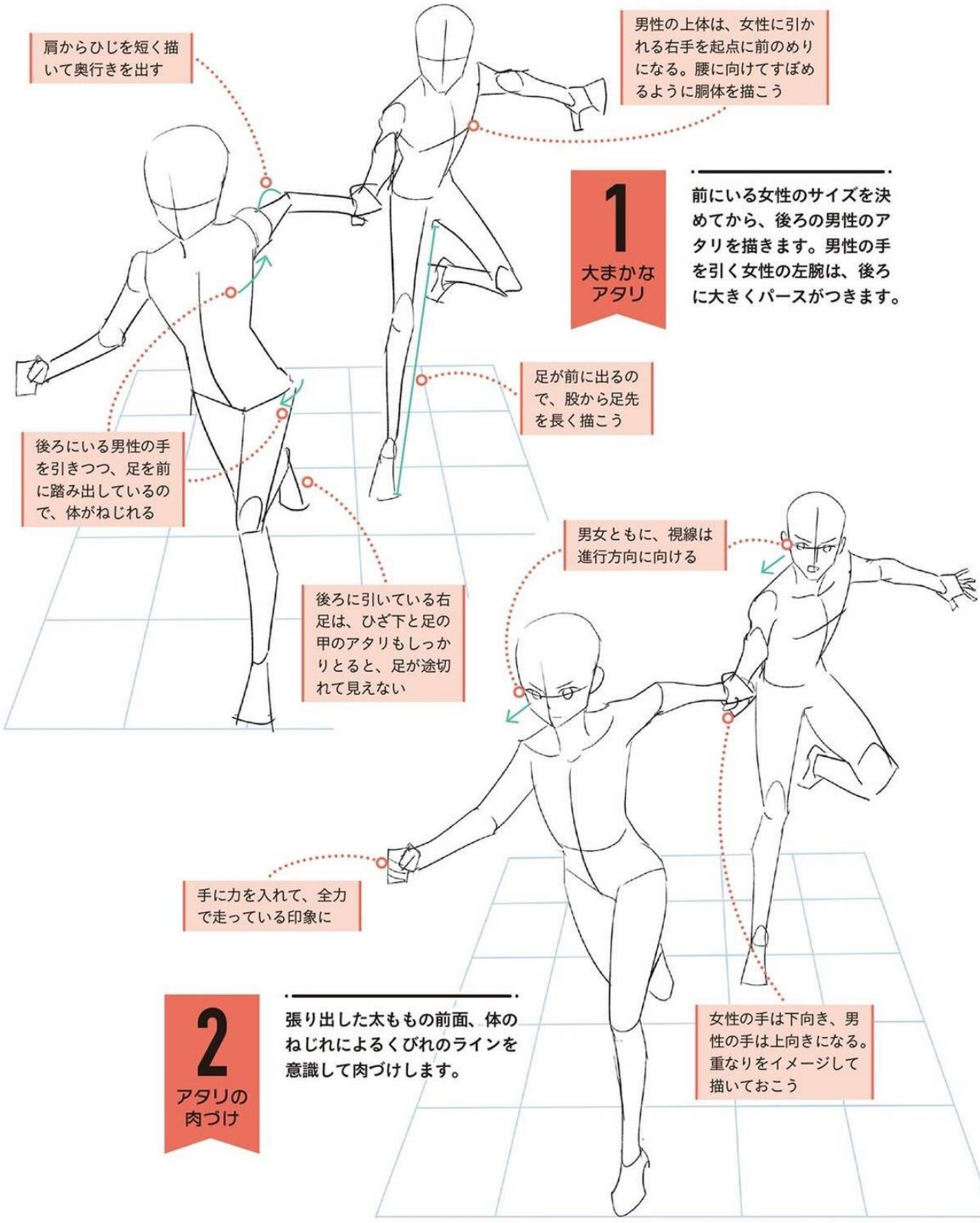
**コートが似合う大人の女性をイメージして、服装や髪型をととのえます。傘の構造も細かく描いてリアルに仕上げましょう。**

POSE
54
ややフカン
正　面

# 2人で手をつないでかけ出す

男性の手を引く女性と、女性に手を引かれて走る男性の様子です。
体のどのパーツを前に出して、後ろに引くのかを考えましょう。

光の向き




## 1 大まかなアタリ

前にいる女性のサイズを決めてから、後ろの男性のアタリを描きます。男性の手を引く女性の左腕は、後ろに大きくパースがつきます。

## 2 アタリの肉づけ

張り出した太ももの前面、体のねじれによるくびれのラインを意識して肉づけします。

## 3 細部のラフ

風の向きを考えながら、髪の毛に動きを出します。シャツなどのやわらかい素材の服にして、躍動感を出しましょう。

正面から風を受ける場合、髪の毛は後ろに流れる。風の向きを考えながら毛先に動きを出そう

体の動きに合わせて服のラインをくずすと躍動感が出せる

腕を大きく後ろに引いているので、服のわきの部分にスペースができる

短髪の場合は、毛先だけでなく髪の生え際からも動きをつけよう

袖のシワは、カゲを細く入れて表現するのも方法のひとつ

## 4 全体の仕上げ

キリッとした表情に仕上げると緊迫した様子を表現できます。ひざ下、後ろ足、首元などにカゲを入れていきます。

2人とも後ろ足には大きくカゲを入れて、遠近感をつけよう

太ももが体の前面に出るので、ひざ下は大きくカゲをつける

### POINT

**前に向かう要素がスピード感のキモ!**

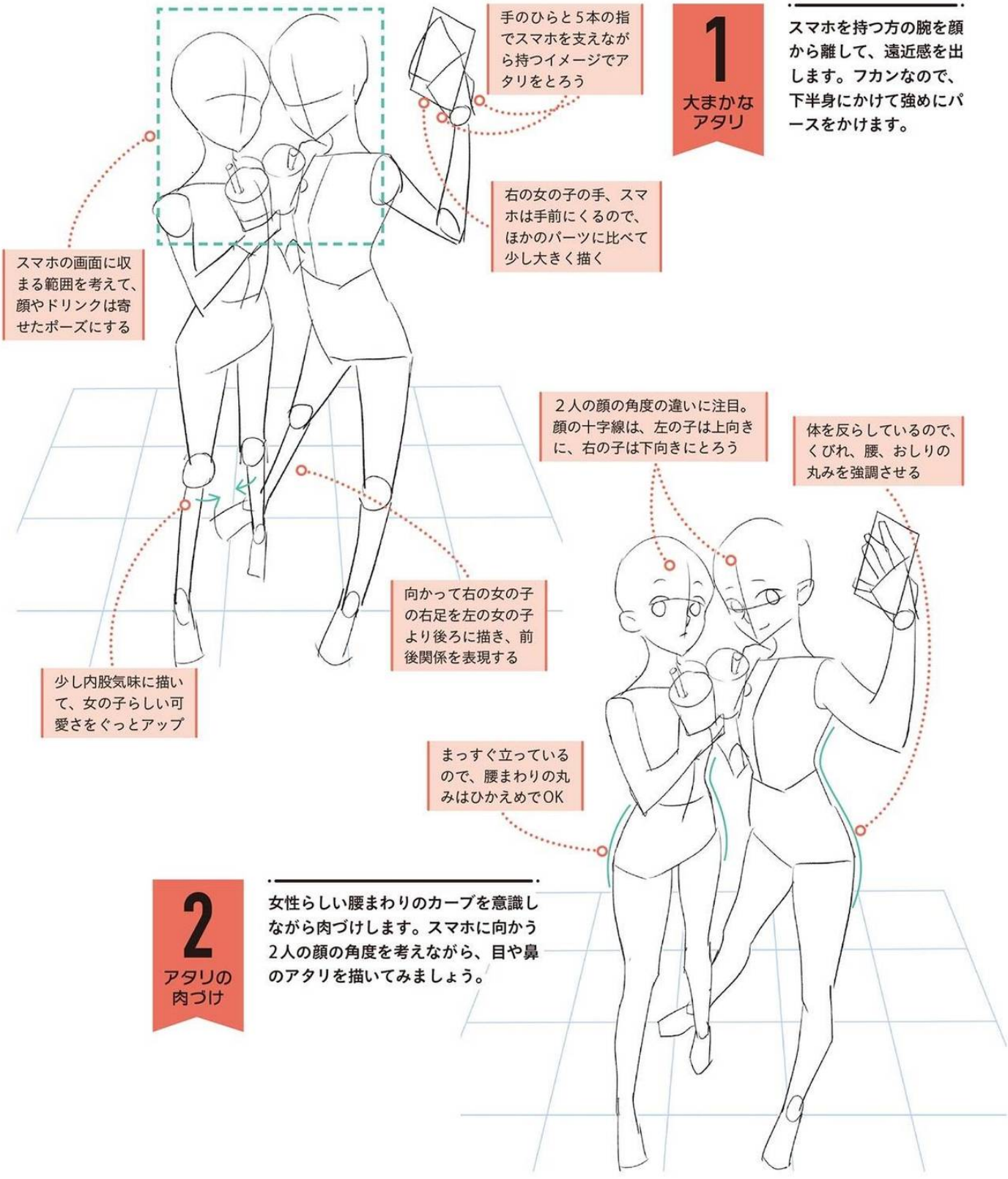
奥から手前にパースがつき2人の前後関係、視線、腕の向き、足の動きなど、あらゆる要素が前に向かっています。これが、スピード感の秘訣です。髪や服の表現で、さらにいきおいをプラスできます。

POSE
55
フカン
ななめ

# 2人で自撮りする

女の子2人で自撮りをする様子をフカンから見た構図です。
スマホに収まる範囲を考えながら、スマホと2人の位置関係を決めます。

光の向き




## 1 大まかなアタリ

スマホを持つ方の腕を顔から離して、遠近感を出します。フカンなので、下半身にかけて強めにパースをかけます。

## 2 アタリの肉づけ

女性らしい腰まわりのカーブを意識しながら肉づけします。スマホに向かう2人の顔の角度を考えながら、目や鼻のアタリを描いてみましょう。

## 3 細部のラフ

女の子は髪型や表情にバリエーションを出しやすいので、いろいろなキャラクターを演出して楽しんでみましょう。

おだんごヘアを描くときは、髪のかたまりを後頭部に大きく描いて、かたまりに向かって髪の流れを入れるとGOOD

シャツをスカートの中に入れているが、少しシャツをだぼつかせて描くと自然なシルエットになる

フカンから見るときは、スカートの裾や靴下を下にカーブするように描くとよい

### ARRANGE

**かわいいキメ顔で楽しむ2人の心情を表現**

自撮りを楽しむ様子を演出するアレンジを。目、口、まゆは感情を表現する重要なパーツなので、ウインクしたり、口を小さく開けたりさせてみましょう。

スマホのシャッターを押している構図のため、親指はあえて描かなくてOK

腕や胸のふくらみで、お腹に力がおちる

おしりからつなげるようにスカートのひだを描く

## 4 全体の仕上げ

ドリンクの中身など、見逃しがちな細部の描写も描くとGOOD。ばっちり表情をつくってかわいく自撮りする女の子たちに仕上げましょう。

POSE
56
目高
正面

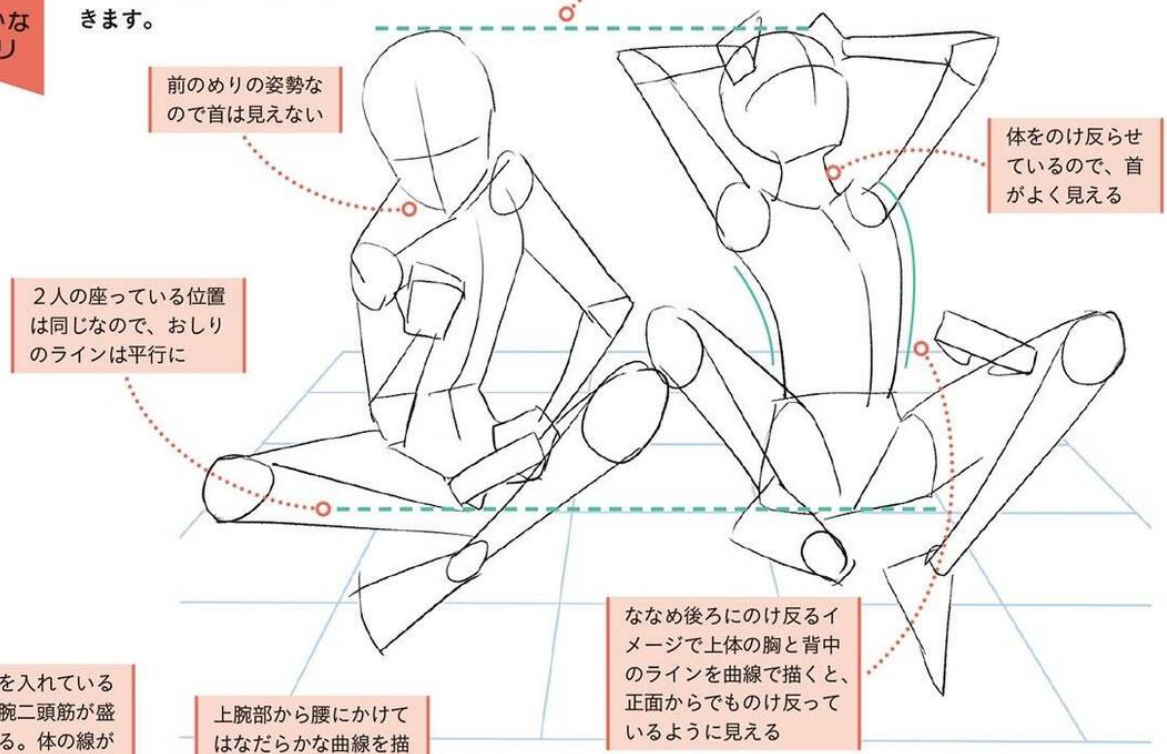
# 2人でゲームをする

ゲームをしている2人の、勝敗が決まった瞬間の様子です。
表情だけでなく、姿勢や身ぶりにもバリエーションをつけてみて。

光の向き

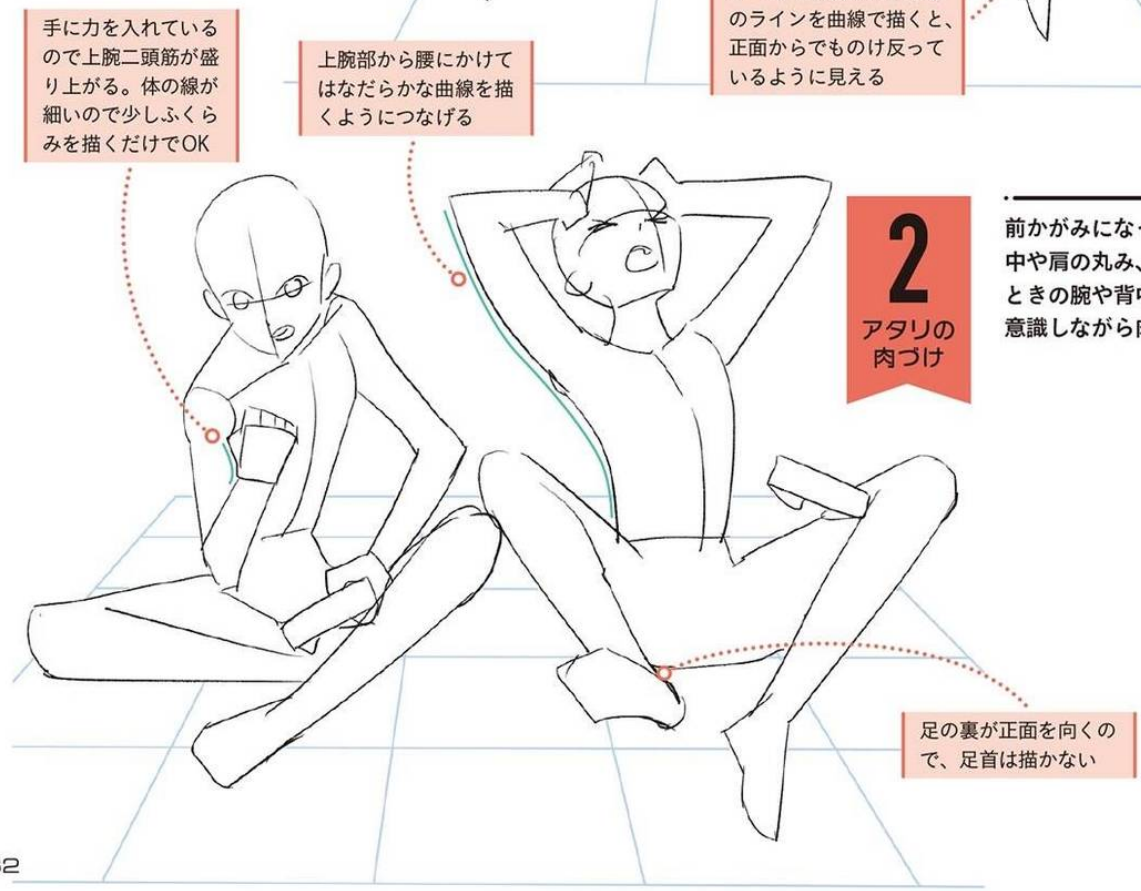
## 1 大まかなアタリ

2人が座る位置は並行ですが、顔や肩、上半身の見え方で奥行きを出すことができます。




## 2 アタリの肉づけ

前かがみになったときの背中や肩の丸み、のけ反ったときの腕や背中のカーブを意識しながら肉づけします。



## 3 細部のラフ

体のラインに沿って服を着せます。同じ制服を着させて、放課後に遊んでいる雰囲気を出してもGOOD。

## 4 全体の仕上げ

それぞれの上体の傾きに合わせて、カゲを入れます。カゲを使った心情表現にもチャレンジしてみましょう。

POSE
57
目高
ななめ

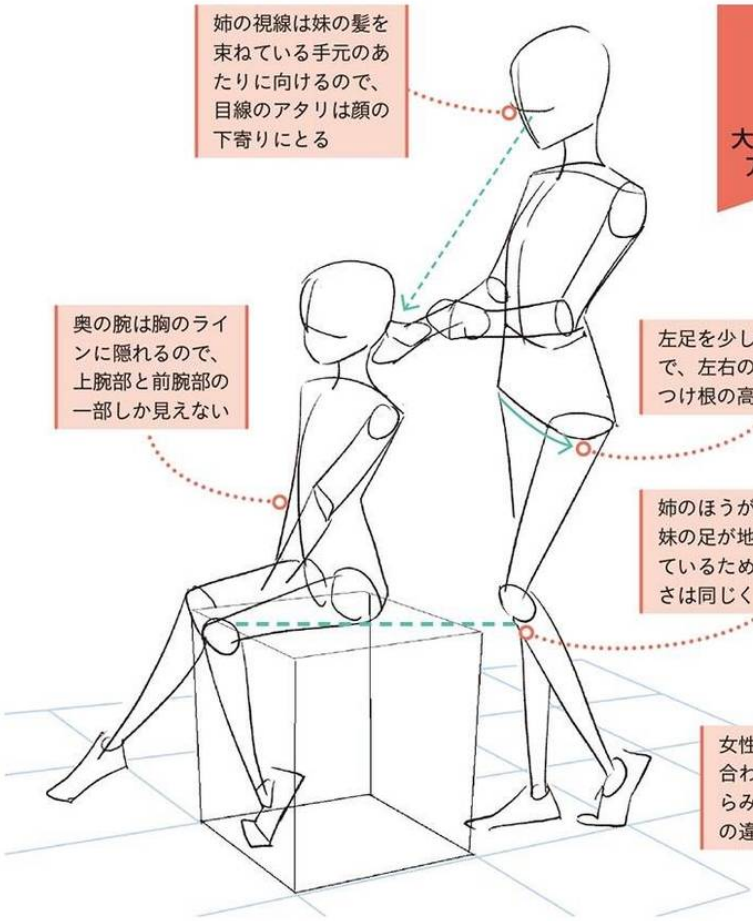
# イスに座る＋髪の毛を結ぶ

イスに座る妹と、立って後ろから妹の髪を結ぼうとする姉の構図です。
座る人と立つ人のバランス、ななめの角度の体の見え方を意識して。

光の向き

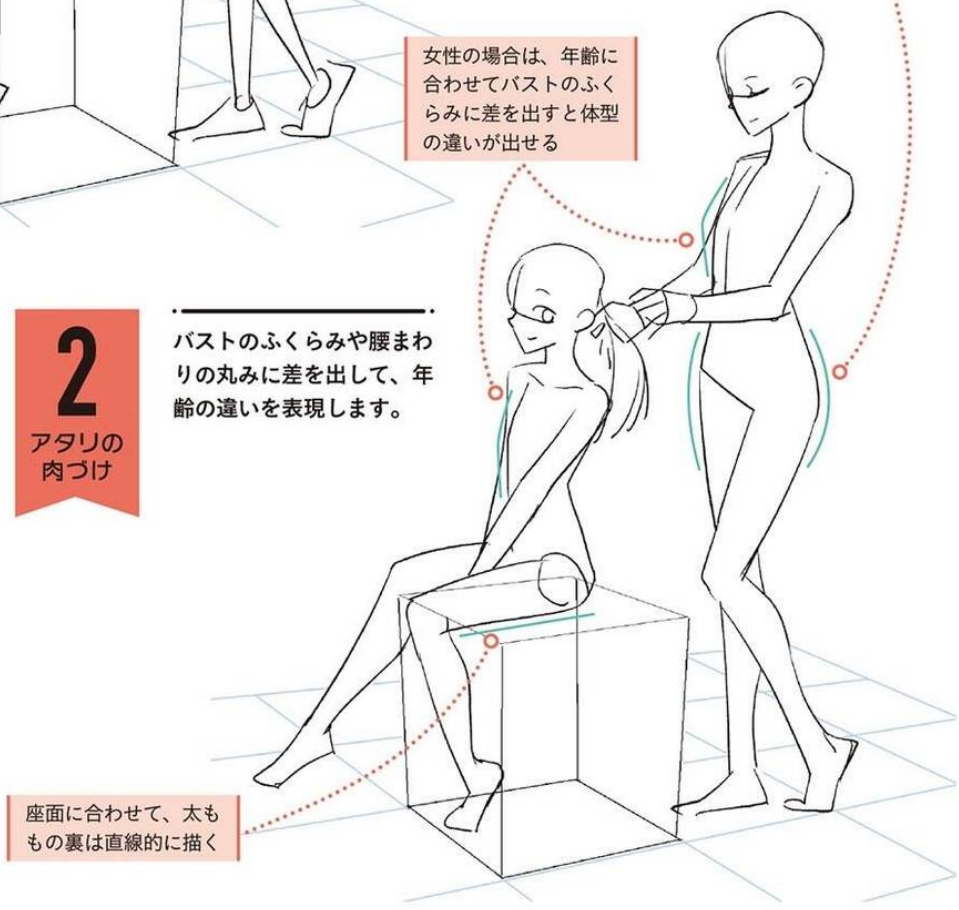
## 1 大まかなアタリ

女の子の足をわざと地面から浮かせて２人の足の長さに差をつけると、イスに座っていても身長差や体型の違いが伝わります。



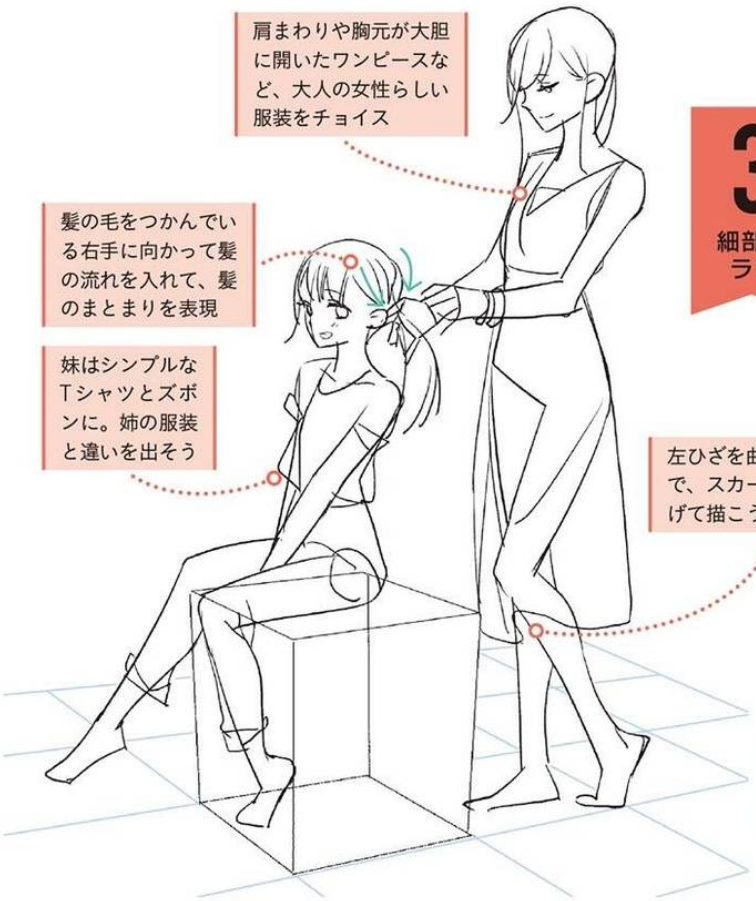

## 2 アタリの肉づけ

バストのふくらみや腰まわりの丸みに差を出して、年齢の違いを表現します。



## 3 細部のラフ

幼くて女の子らしい服装、大人の女性らしい服装をイメージしながら、それぞれのキャラづけをしていきましょう。




## 4 全体の仕上げ

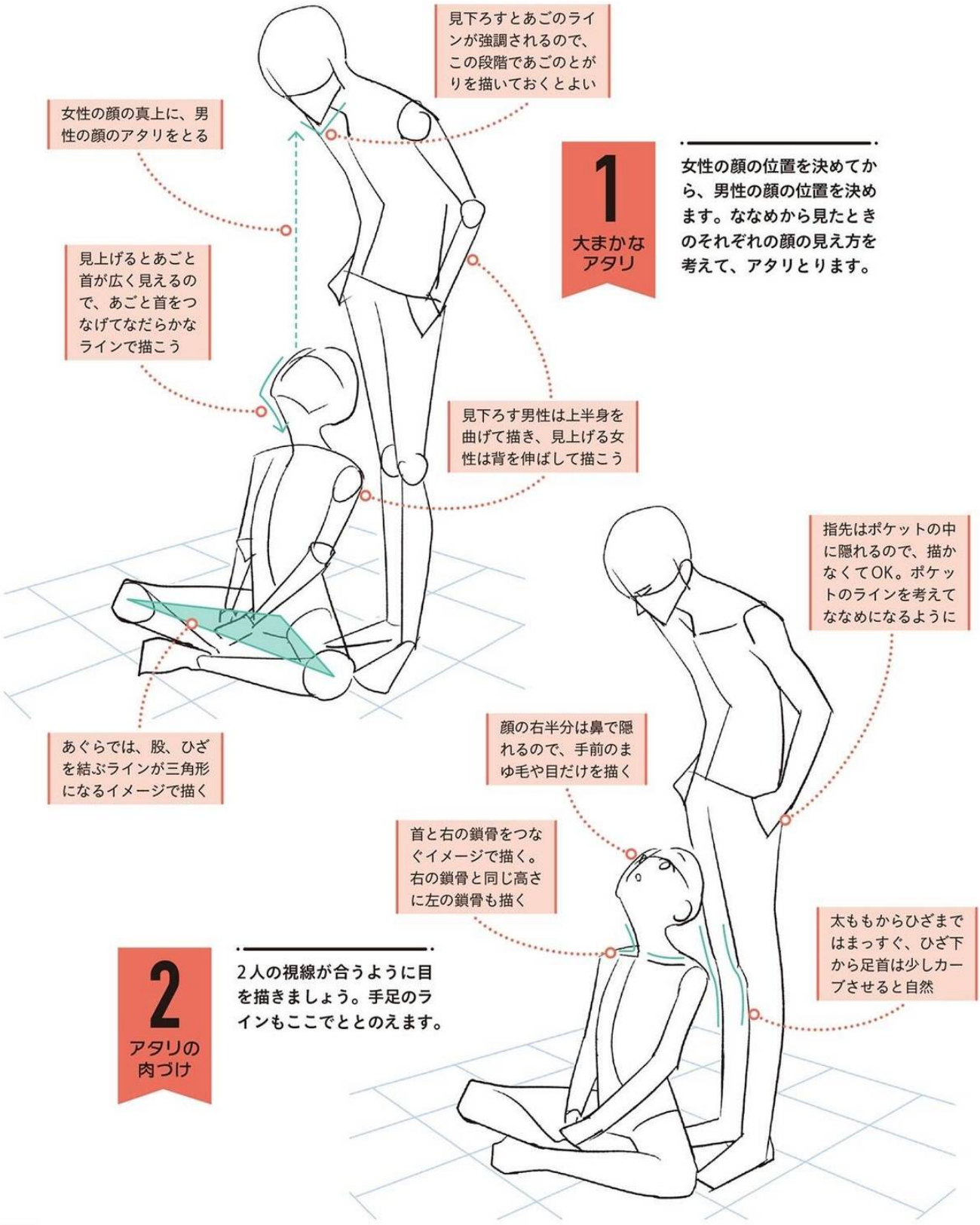
光の向きを考えながら、ベタ塗りとカゲのつけ方で髪の毛の流れやツヤをプラスします。

POSE
58
ややフカン
ななめ

# あぐらで見上げる＋立って見下ろす

あぐらをかいて男性を見上げる女性と、その女性を立ち姿勢で見下ろす男性の構図。2人の視線が交わる位置と、前後関係を意識しましょう。

光の向き




## 1 大まかなアタリ

女性の顔の位置を決めてから、男性の顔の位置を決めます。ななめから見たときのそれぞれの顔の見え方を考えて、アタリとります。

## 2 アタリの肉づけ

2人の視線が合うように目を描きましょう。手足のラインもここでととのえます。

## 3 細部のラフ

顔の角度に合わせて髪に動きをつけると自然な描写になります。部屋着のようなリラックスした服装で、２人の関係性を匂わせてもGOOD。

NG

**男女のスペースを考えずに描くと男女の距離が近すぎてしまう**

後ろに傾けている女性の頭のスペースを考えずに、アタリをとらないように注意しましょう。女性の頭が男性の足にめりこんで見えたり、女性が男性の足を踏んでいるように見えたりと違和感のある描写に。

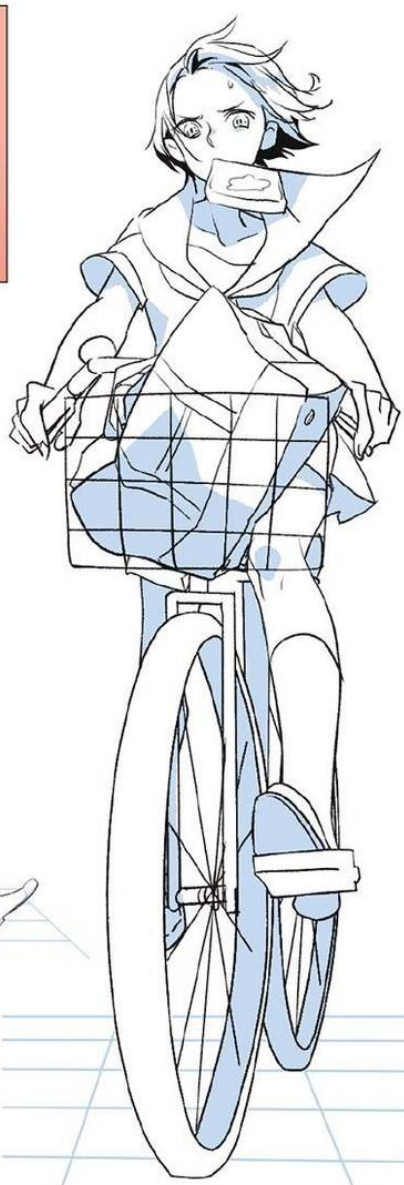
## 4 全体の仕上げ

２人の顔のラインは、鼻からつなげるように描いて仕上げます。また、男性はおもに体の右半分、女性は胸から下に大きくカゲをつけます。

# O嬢

**profile**

フリーのイラストレーター。
ゲーム、出版広告、講師など
イラスト全般で活動中。
Twitter ▶ @ojyou100



## Interview

**イラストの仕事をされるようになった理由を教えてください。**

小学生のころから、マンガが好きで。好きなキャラクターや、モンスターの絵をマネして描いたりしていました。マンガは描けなかったのですが、ずっと絵を描いていたので、将来は「イラストレーターになるんだろうな」とは思ってました。

**上達のためにどのようなことを練習されましたか?**

ポーズ集を買って、1冊丸々、ペンでチラシの裏(白紙の部分)にスケッチしたりしていましたね。作画環境がデジタルになってからはYou Tubeのクロッキー(速写)動画を見ながら、デジタルでクロッキーしたりもしていました。

**本書ではさまざまな角度やポーズで、魅力的な構図を描かれていますが、どうやって上達されましたか?**

全体を見ながら描くとか、構図で描くことは、今も自分にとっての課題です。たくさんのいい絵を見て、それらが「なんのために」「どうやって」描かれているのかという意図を考えるようになってから、ずっとうまく描けるようになったかなと思っています。

**イラストを描いていて「楽しい!」と感じるのは、どんな瞬間ですか?**

ふにゃふにゃ、とラフで描いたものからイメージが固まっていく時が楽しい瞬間ですね。まるで、ジェットコースターに乗っているような気分で楽しいです。

PART 5

# 特徴のあるシーン・ポーズに挑戦しよう

おばけのマネして「うらめしや〜」、いきおいよくパンチ・キック！…など、より特徴のあるシーン・ポーズです。銃や刀といった道具や、キャラの表情も豊かに描いて、魅力的なキャラを描けるようになりましょう。

POSE
59
フカン
正　面

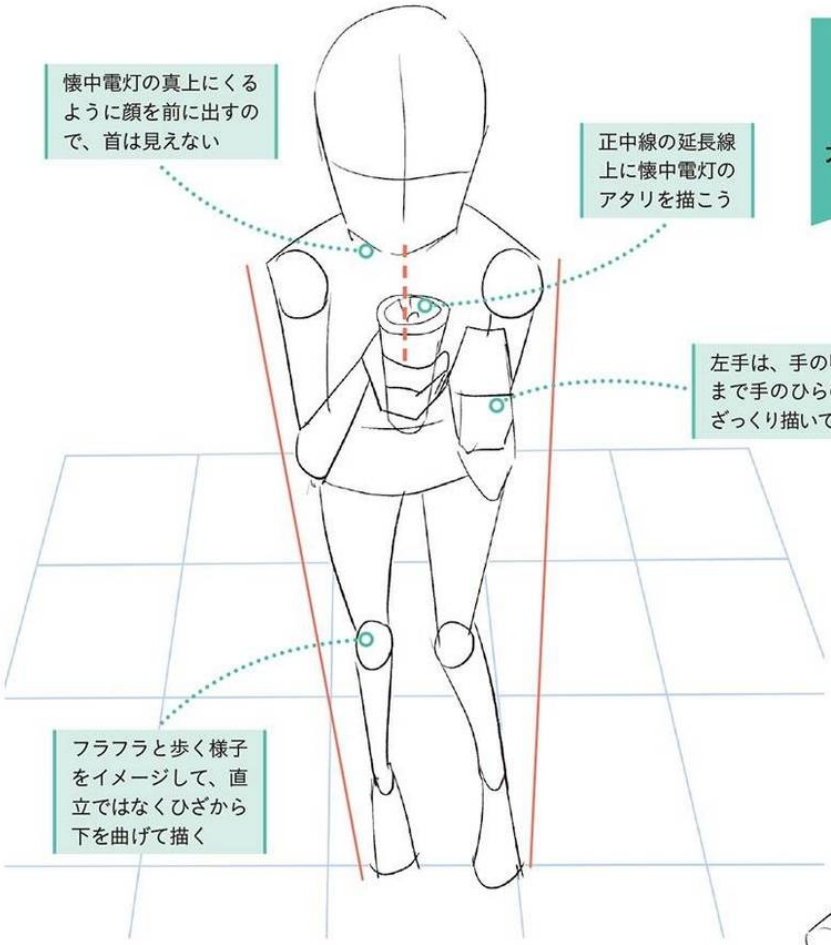
# うらめしや〜

「うらめしや〜」と、おばけのマネをしておどかす女の子のポーズです。
懐中電灯で下から照らした顔が強調される構図です。

光の向き

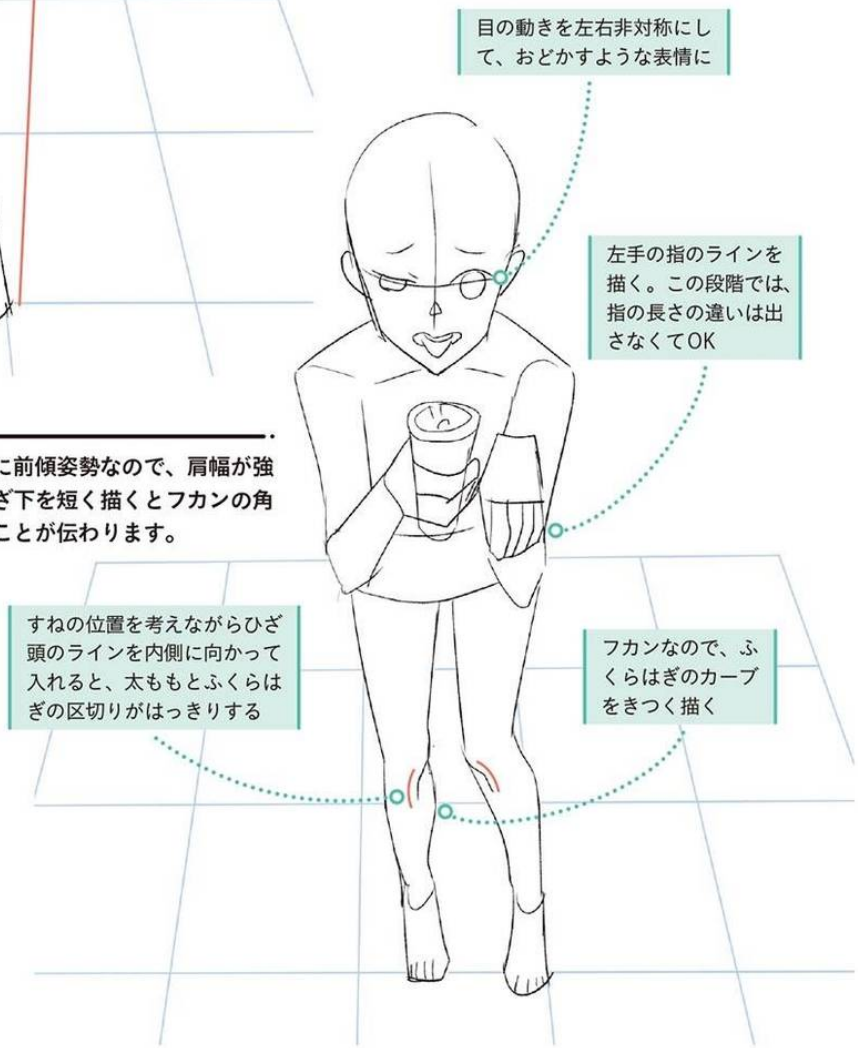
## 1 大まかなアタリ

顔のアタリを大きくとり、上半身から下半身にかけてきつくパースをかけます。手足の曲げ方にも注意して描きましょう。



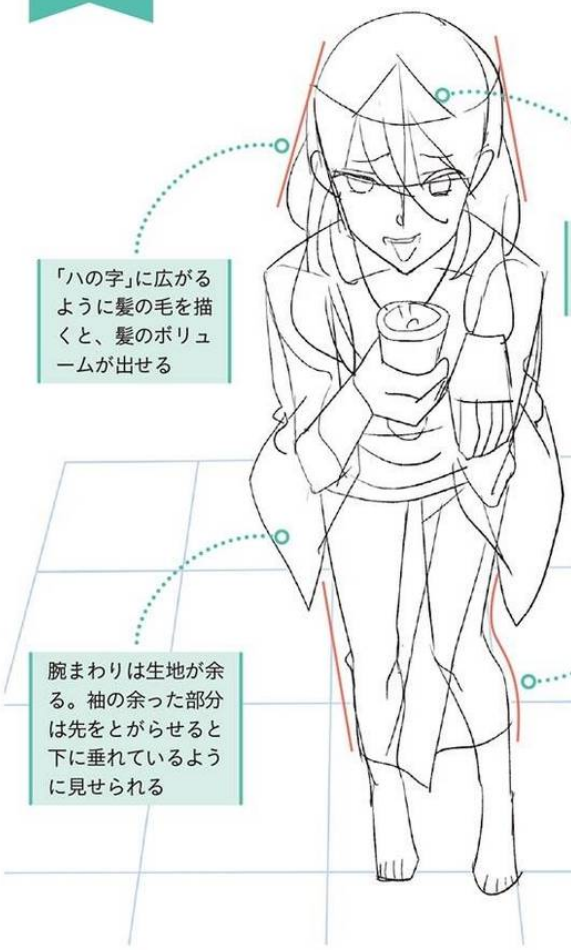

## 2 アタリの肉づけ

フカンで、さらに前傾姿勢なので、肩幅が強調されます。ひざ下を短く描くとフカンの角度から見ていることが伝わります。



## 3 細部のラフ

三角巾や白装束など、このポーズならではの服装を着させて、キャラクターの雰囲気をグッとアップさせましょう。



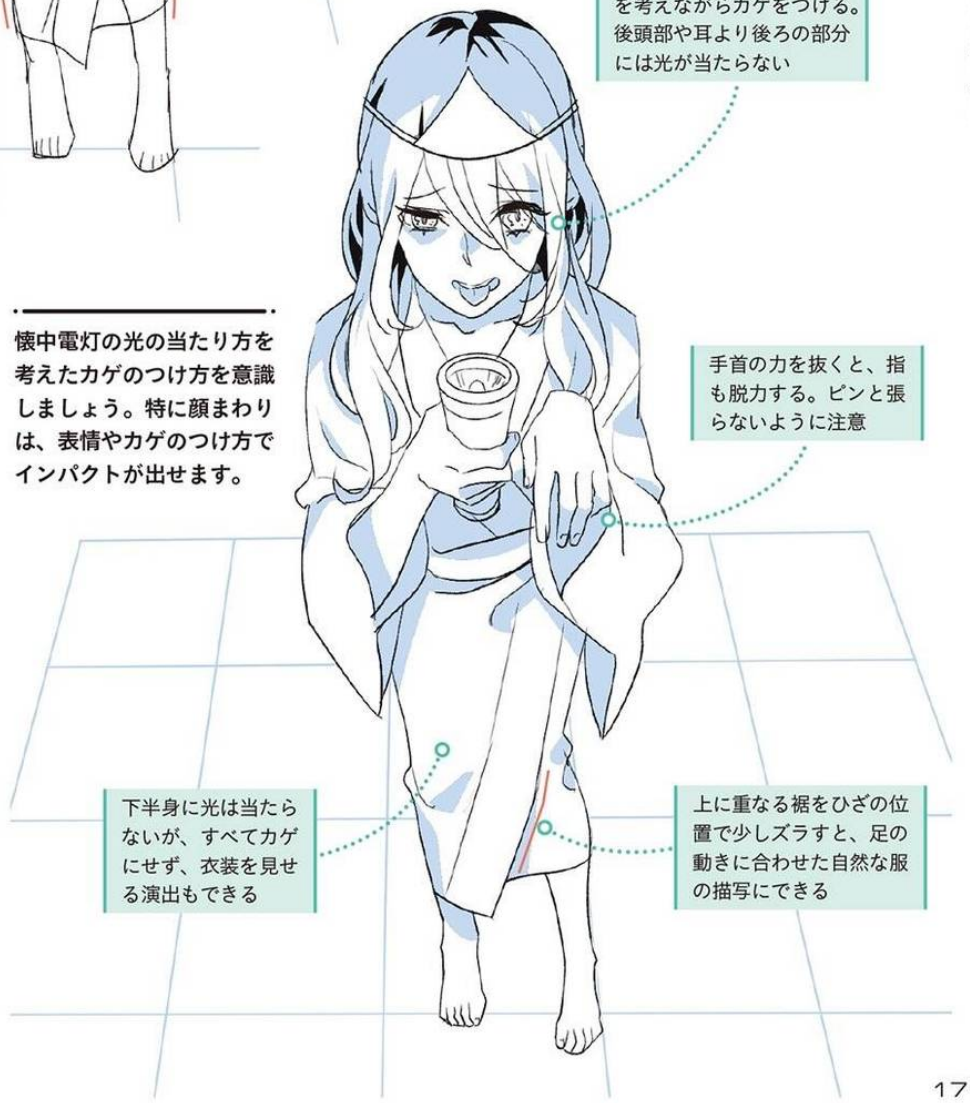

**POINT**

### 懐中電灯による カゲを入れて 不気味さをアップしよう

目の下にカゲを入れることで、不気味な表情を演出できます。懐中電灯で下から照らすと、鼻筋にもカゲができるのもポイントです。

## 4 全体の仕上げ

懐中電灯の光の当たり方を考えたカゲのつけ方を意識しましょう。特に顔まわりは、表情やカゲのつけ方でインパクトが出せます。



POSE
60
アオリ
ややななめ

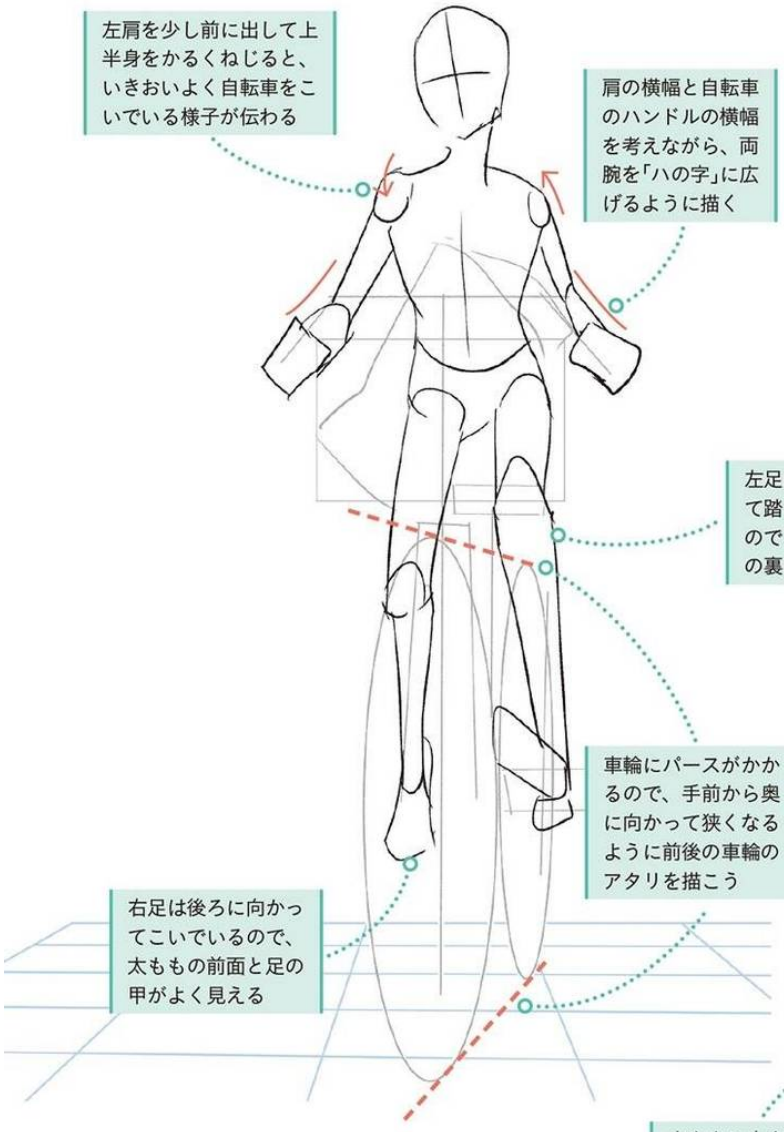
# 自転車に乗る

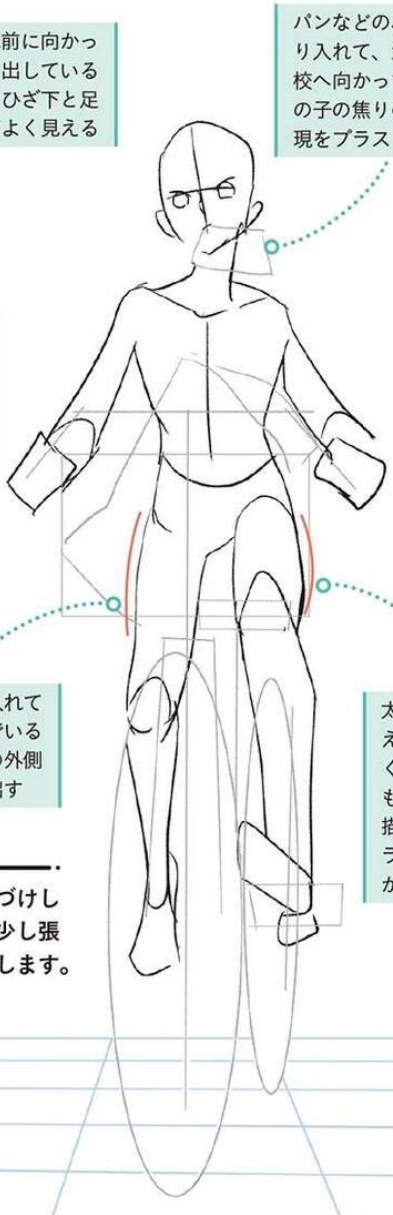
スピードを出して自転車をこぐ女の子の様子です。自転車のカゴ、タイヤなどのパーツをヒントにしながら、女の子の体の見え方を考えます。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

自転車のアタリを描いてから女の子のアタリを描きます。前輪と後輪の大きさ、女の子の左右の足の動きを考えながら遠近感を出します。



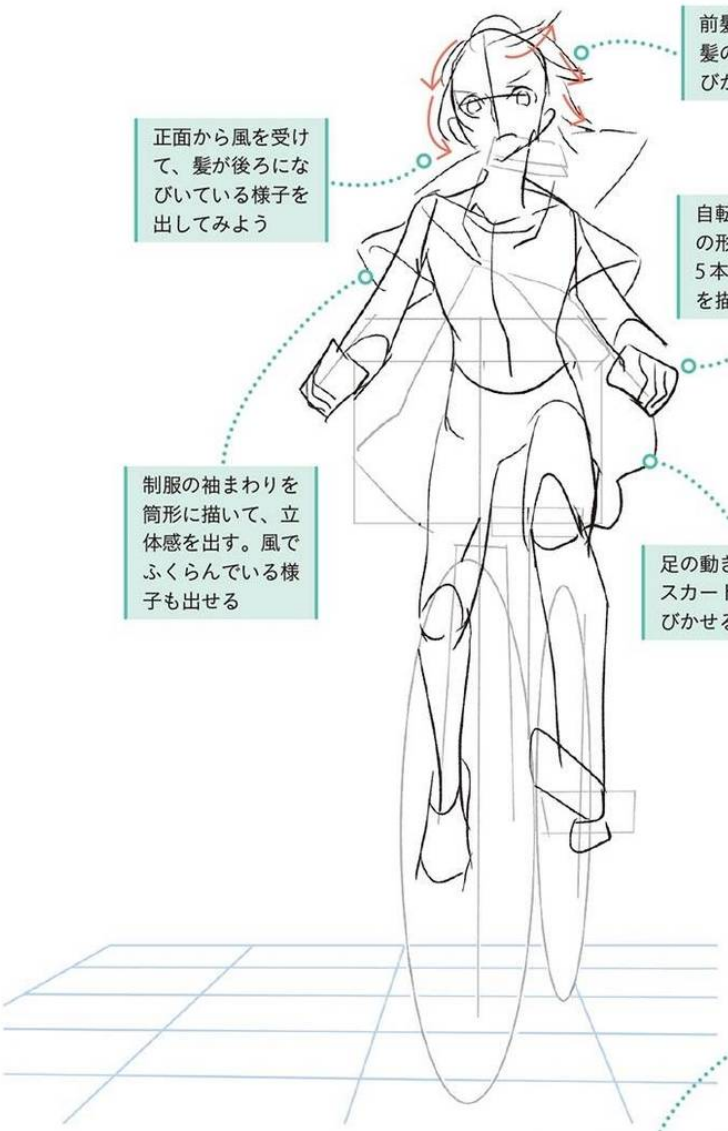




## 2 アタリの肉づけ

体のラインは全体的に細めの体型に肉づけしつつも、太ももやふくらはぎの筋肉を少し張り出すことで、力んでいる様子を表現します。

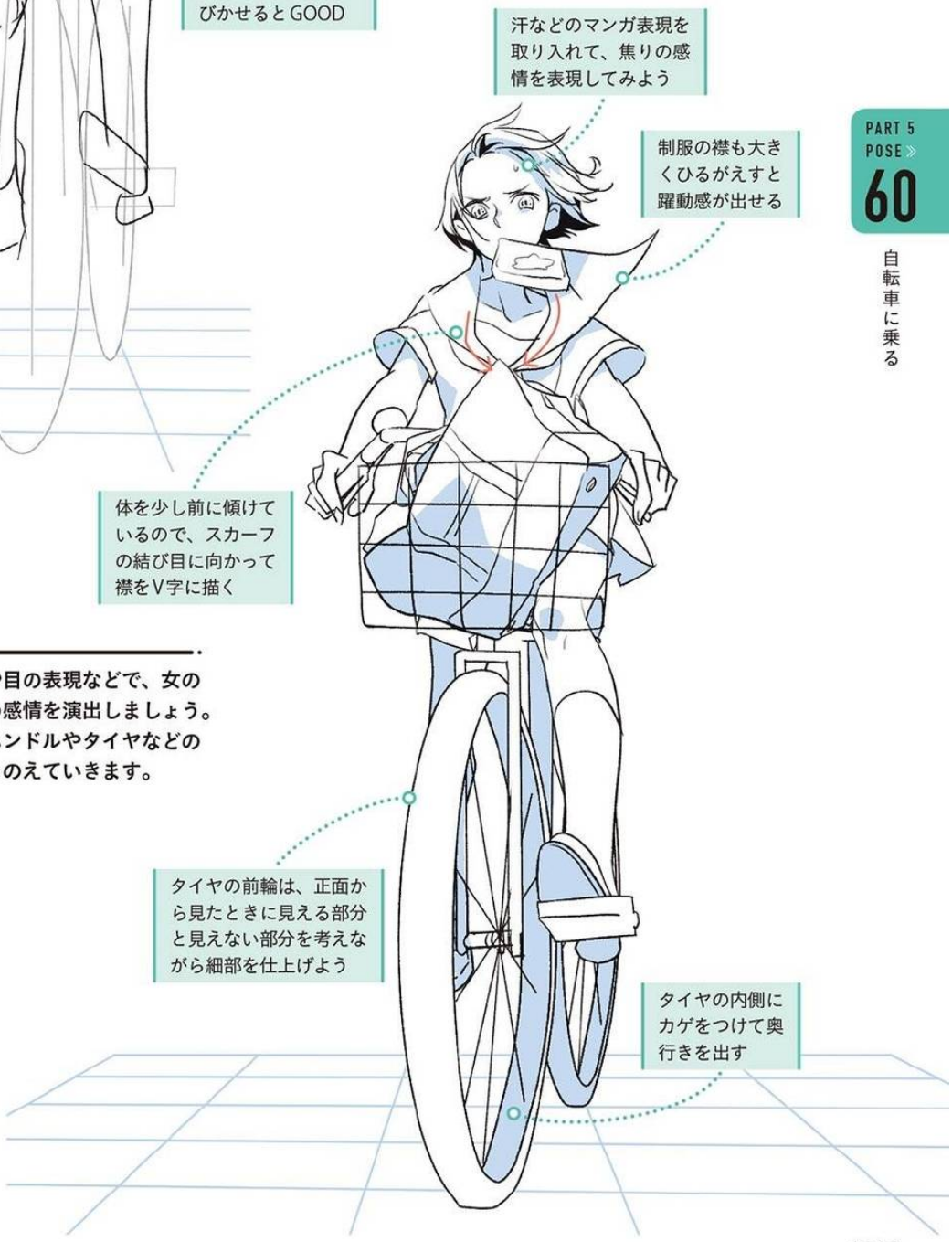
## 3 細部のラフ

髪全体を後ろに流して、風の動きを表現します。制服の袖やスカートをひるがえして躍動感を出すとGOOD。




## 4 全体の仕上げ

汗の描写や目の表現などで、女の子の焦りの感情を演出しましょう。自転車のハンドルやタイヤなどの細部もととのえていきます。



POSE
61
フカン
ななめ

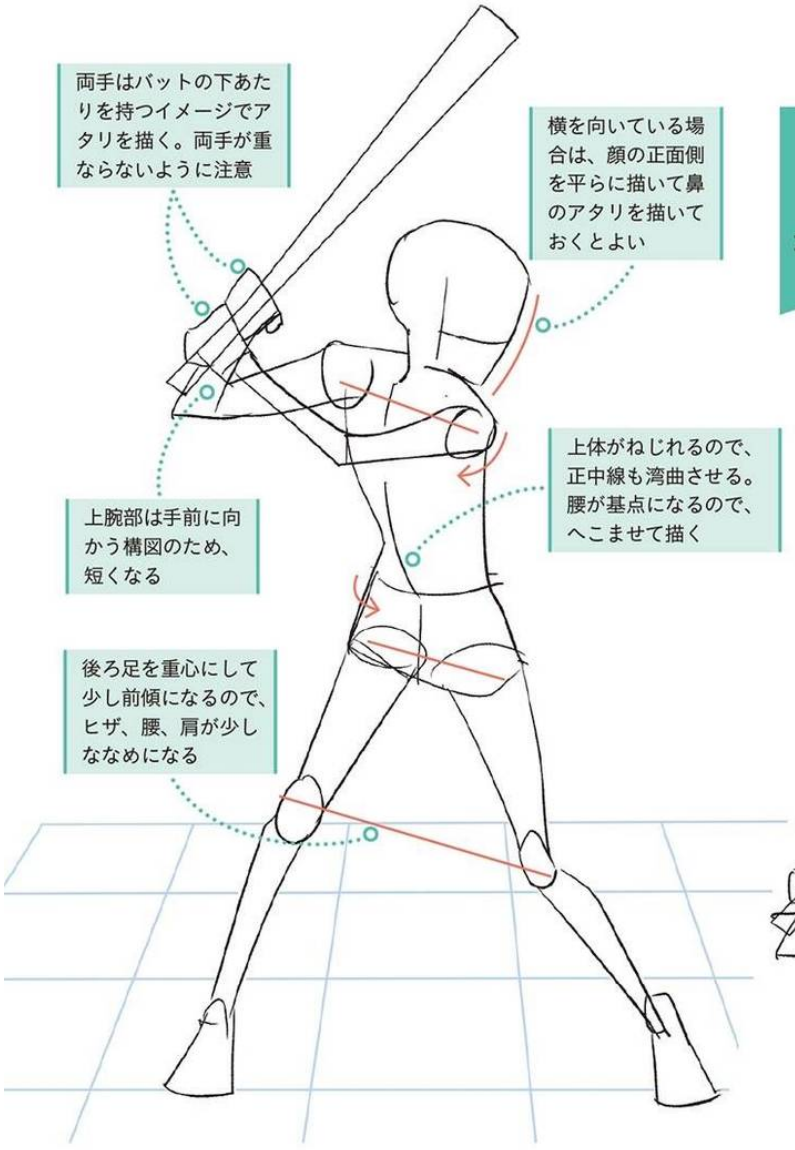
# バットを構える

野球少年がバットを構えて、ボールを打とうとしている瞬間のポーズです。
上体のねじれ、バットを持つ両腕の見え方を考えて描きましょう。

光の向き

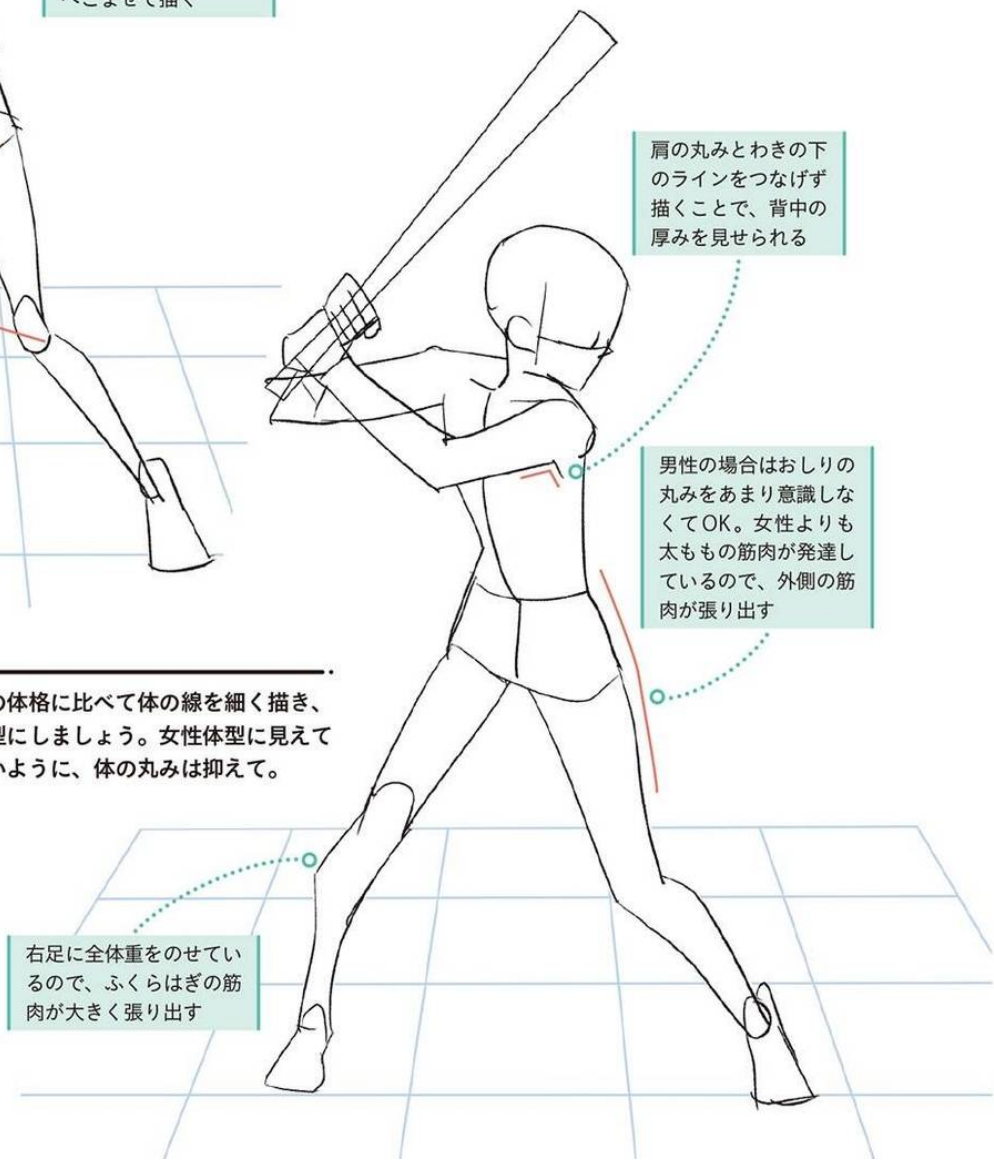
## 1 大まかなアタリ

体の後方でバットを構えるので、上半身が大きくねじれます。少年がどこを見ているのかを想像しながら、顔の向きを決めましょう。



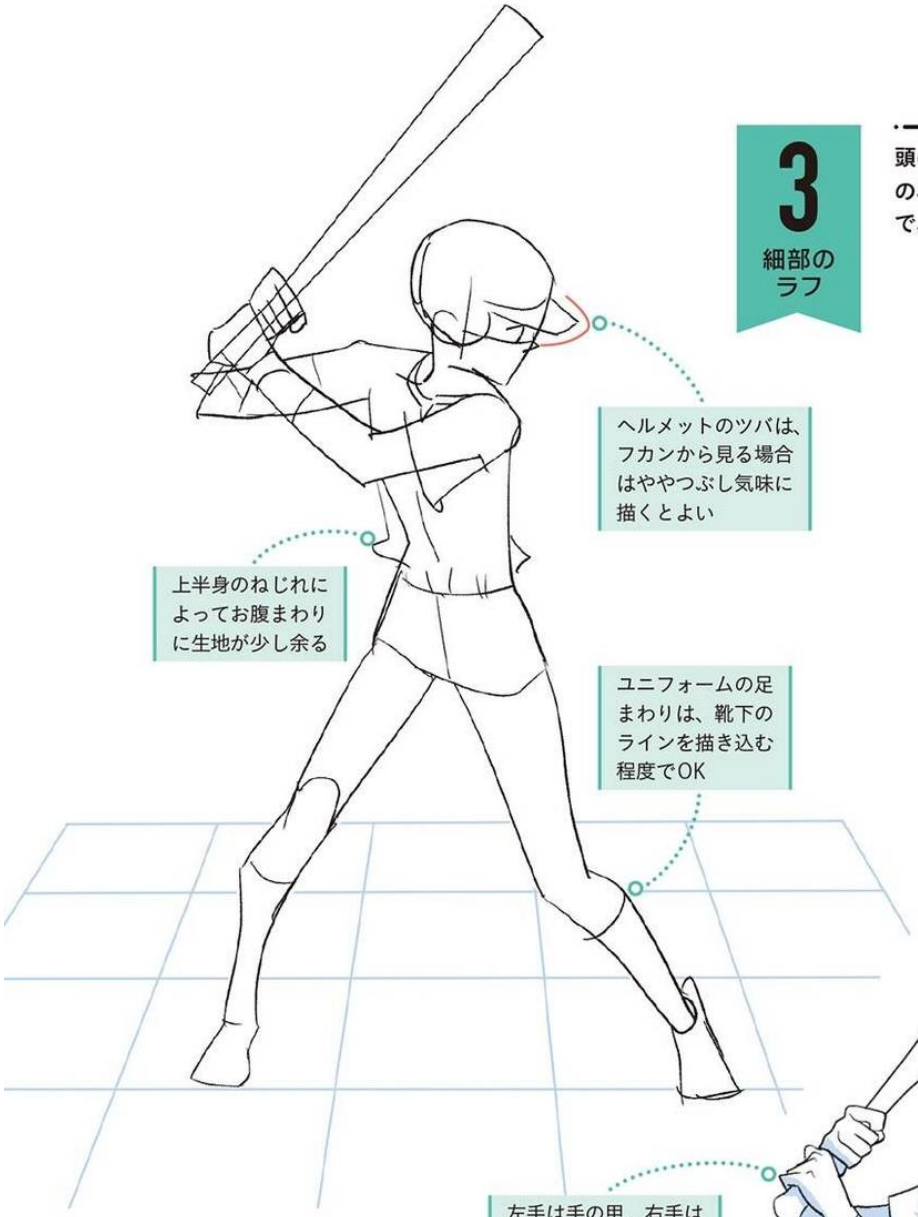

## 2 アタリの肉づけ

成人男性の体格に比べて体の線を細く描き、少年の体型にしましょう。女性体型に見えてしまわないように、体の丸みは抑えて。



## 3 細部のラフ

頭のアタリに沿ってヘルメットをかぶせます。野球のユニフォームは体にフィットするタイプが多いので、お腹まわりに生地を余らせる程度でOK。



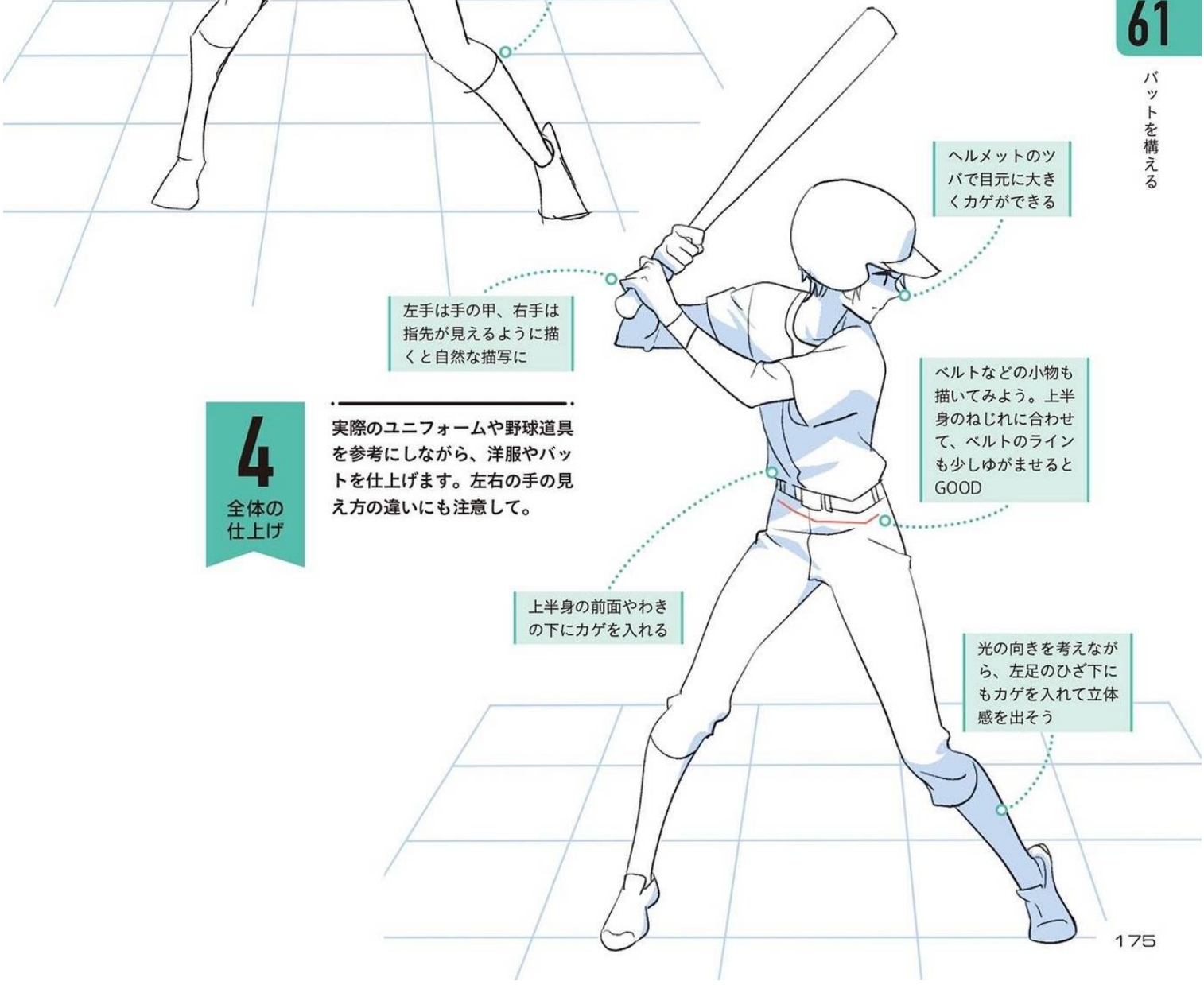

**POINT**

### 上半身を大きくねじることが躍動感を出すポイント

実際にバットを構えるイメージでポージングをすると、バットは腕だけで構えないことがわかります。腕の動き＋上半身を大きくねじることが、躍動感を出す秘訣です。

## 4 全体の仕上げ

実際のユニフォームや野球道具を参考にしながら、洋服やバットを仕上げます。左右の手の見え方の違いにも注意して。



POSE
# 62
目高
ななめ

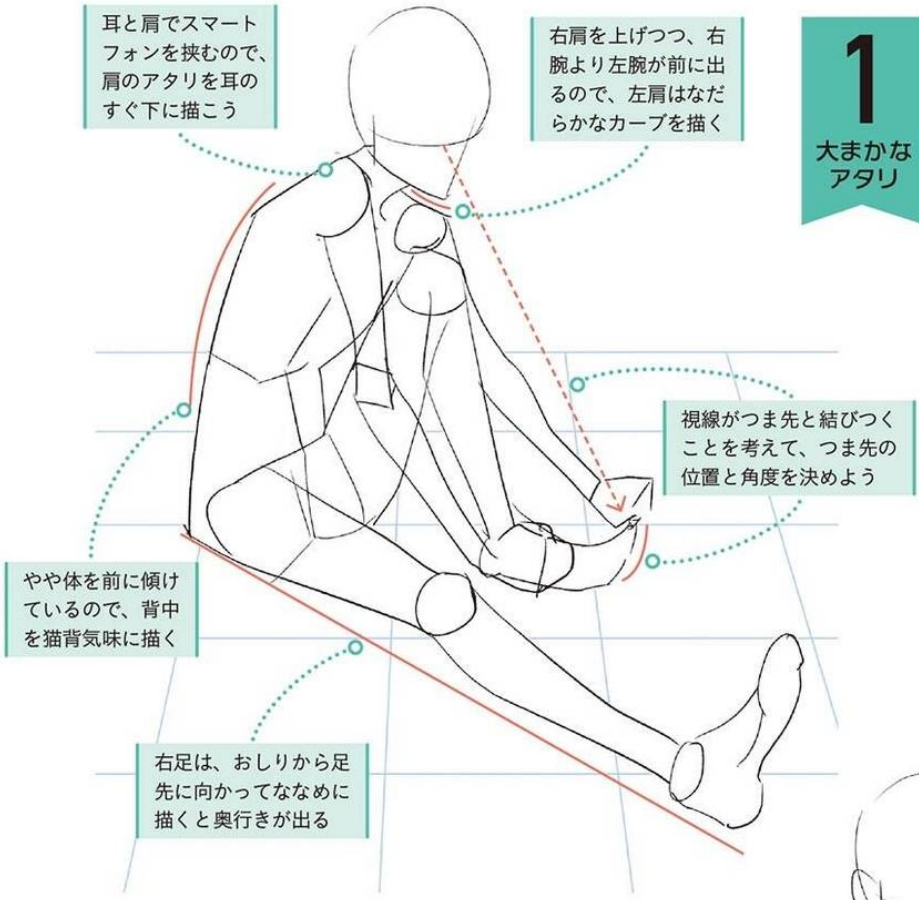
# 電話をしながらペディキュアを塗る

耳と肩にスマホを挟んで電話をしながら、足の爪にペディキュアを塗る女性の構図です。体の奥行き、両手両足の配置に気をつけましょう。

光の向き

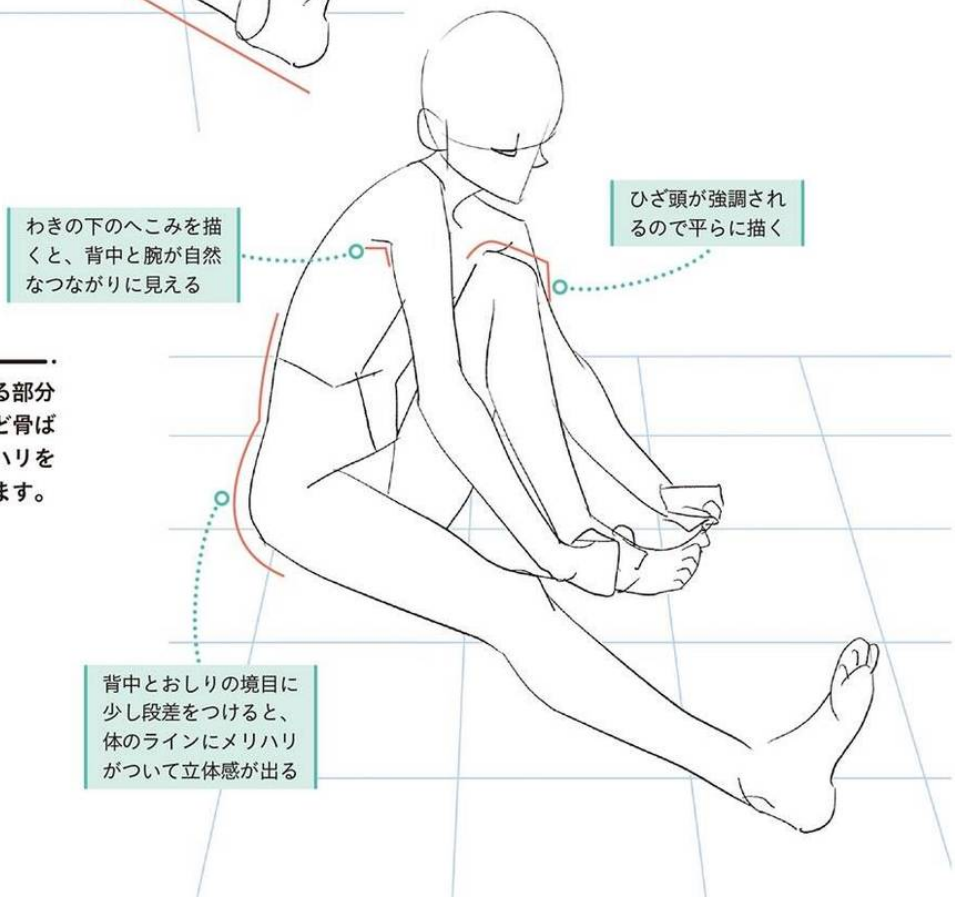
## 1 大まかなアタリ

両手をかるく前に出しているのでやや猫背気味に前傾します。スマホを挟むために手前の肩が上がるため、左右の肩の高さが変わります。



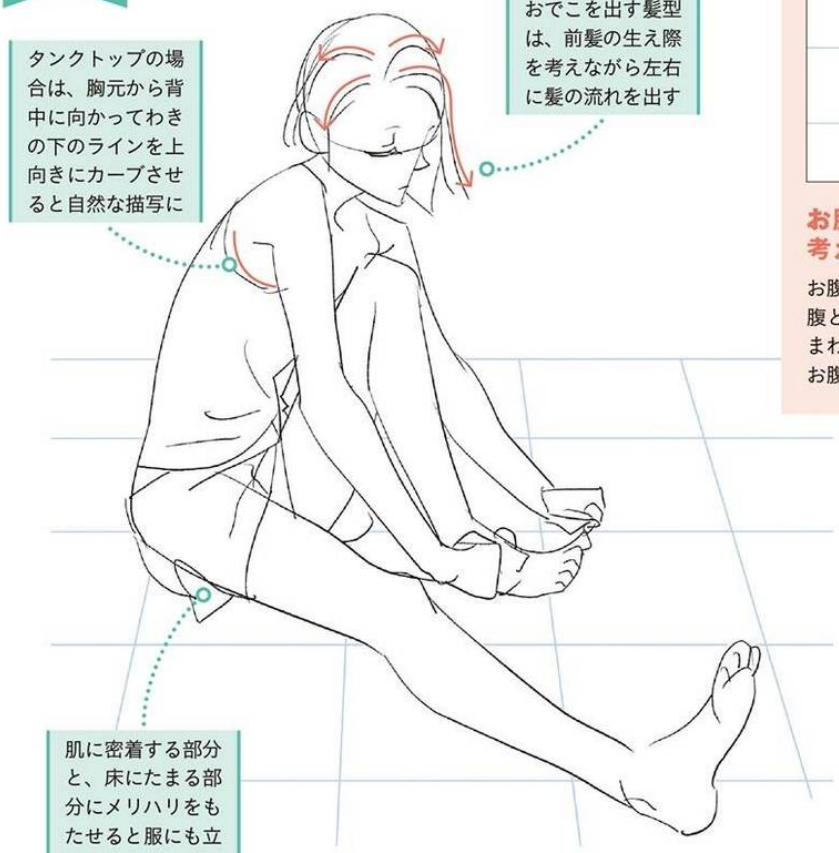

## 2 アタリの肉づけ

女性らしい丸みのある部分と、ひざ頭やひじなど骨ばっている部分にメリハリをつけながら肉づけします。

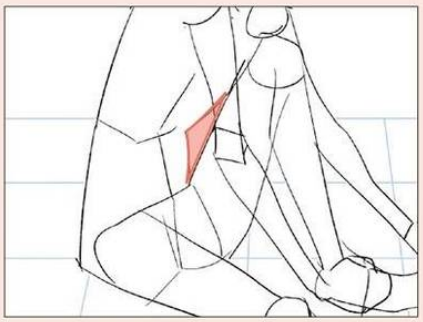


## 3 細部のラフ

女性の顔の角度を考えながら髪に動きをつけます。部屋着などのリラックスした服装を描いてみましょう。




**POINT**

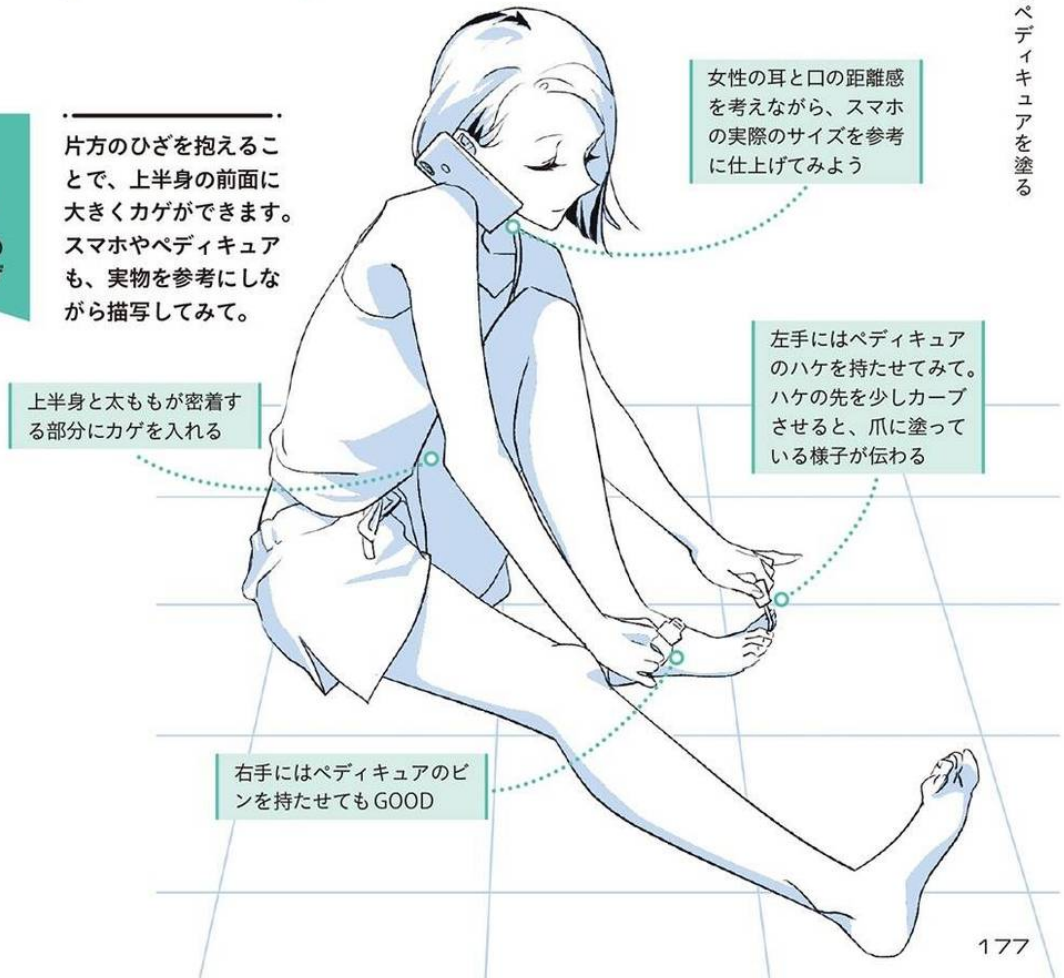


### お腹と太ももの距離を考えながらアタリをとろう

お腹と太ももを意識的に密着させない限り、お腹と太ももの間には隙間ができます。胸元や腰まわりに比べて肉づきの薄いくびれの位置で、お腹と太ももの間に隙間をつくりましょう。

## 4 全体の仕上げ

片方のひざを抱えることで、上半身の前面に大きくカゲができます。スマホやペディキュアも、実物を参考にしながら描写してみて。



POSE
63
フカン
正　面

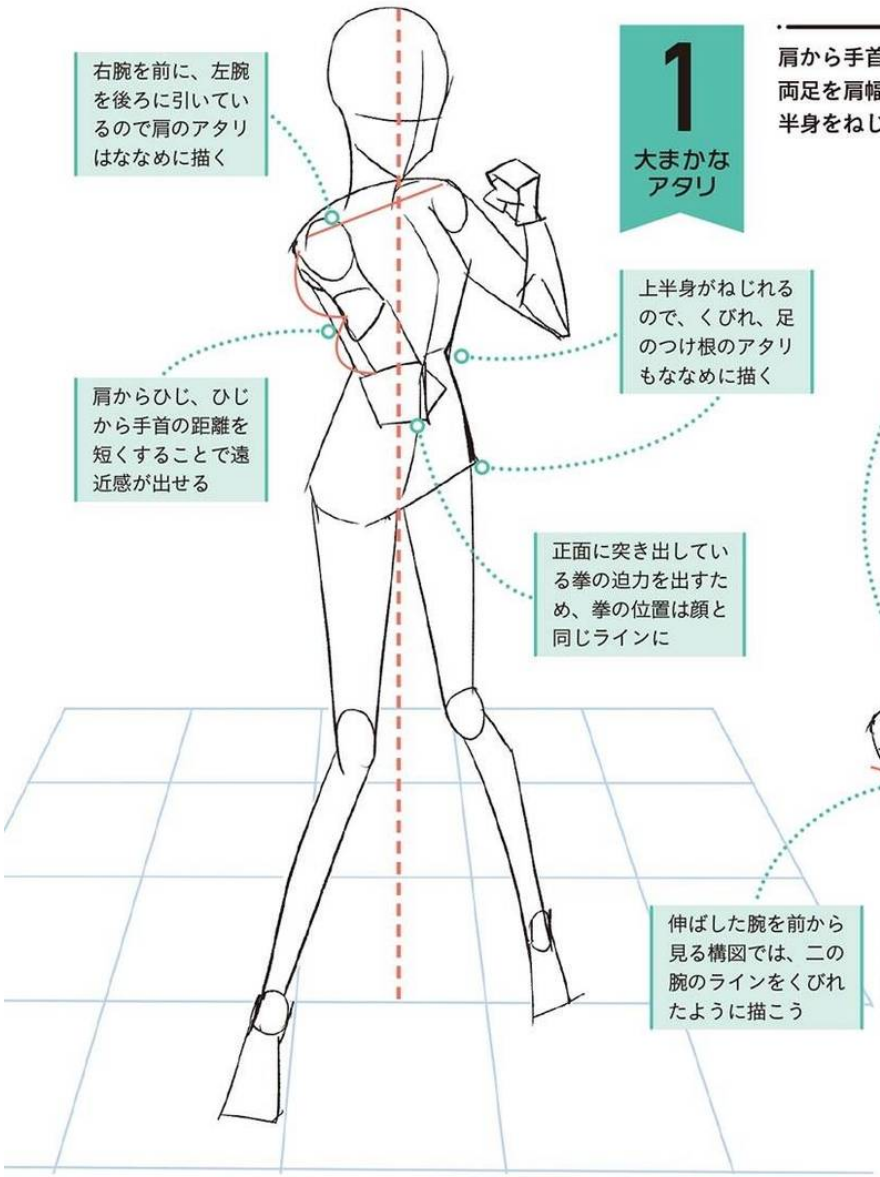
# パンチ！

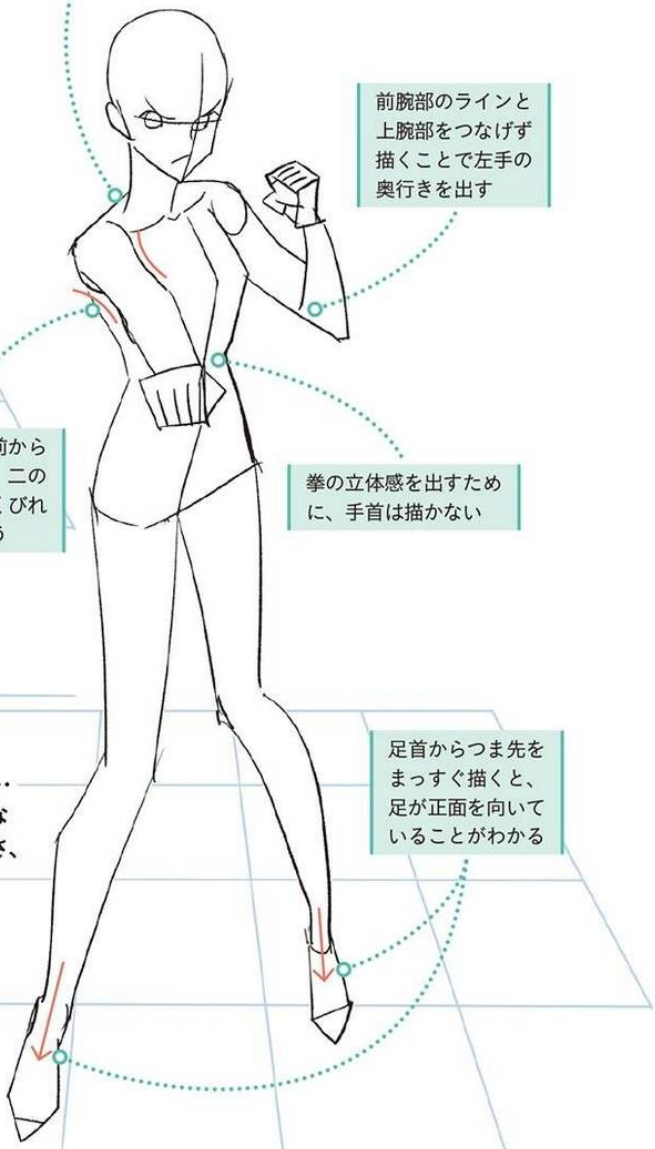
正面に向かっていきおいよくパンチする女性のポーズです。
体のねじれを意識しながら、前に突き出す腕の遠近感を出しましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

肩から手首を短く描いて、遠近感を出します。両足を肩幅より開いて構えの姿勢をとり、上半身をねじったポーズです。



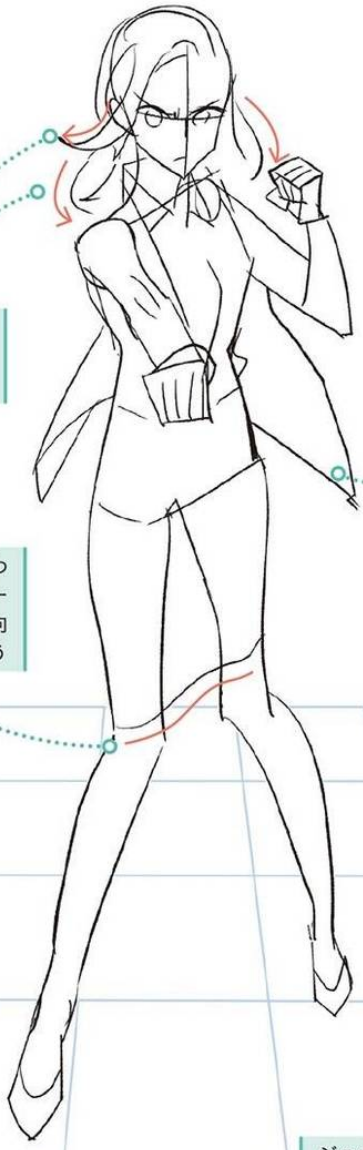




## 2 アタリの肉づけ

上腕部と前腕部のラインにメリハリを出しながら肉づけします。女性らしい肩や腕の細さ、丸みのある腰まわりの曲線を忘れずに。

## 3 細部のラフ

ジャケットや髪を大きく動かして、パンチのいきおいを表現します。女性の感情を考えながら、顔のラフを描いてみましょう。



髪にふわっと動きをつけて、パンチのいきおいを演出

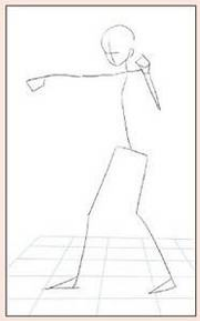
ジャケットは、女性の動きに合わせて大きくひるがえるイメージで

足の前後関係に合わせて、タイトスカートのラインも奥に向けてななめに描こう

### POINT

**左右の腕の動きによる上半身のねじれを理解しよう**

パンチする構図を横から見ると、右腕を前に出して左腕を後ろに引くことで、上半身がねじれている様子がわかります。右足は、ひざをかるく曲げてふんばっていることも理解しましょう。



## 4 全体の仕上げ

服のシルエットや顔まわりの描写をととのえます。後ろ側にくるパーツにカゲをつけて、前後関係をはっきりさせます。

おでこを広く、まゆげと目の距離を狭めると、あごを引いてにらんだ顔つきに

ジャケットの袖を「ハの字」に描いて遠近感を出す。袖の内側も筒形に描いて立体感を出そう

太もものつけ根の位置に、スカートの盛り上がりジワをかるく入れる

POSE
64
目高
正面

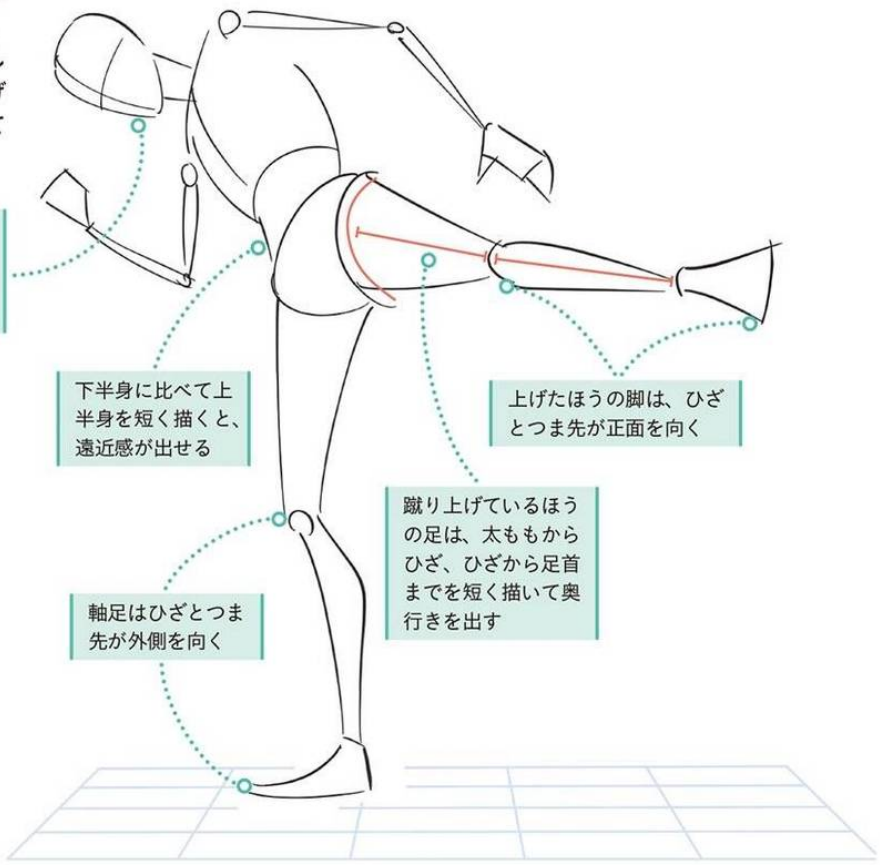
# キック！

上体を大きくななめ後ろに倒し、前に蹴り上げている瞬間のポーズです。
手前の足、奥の顔の位置を意識しながら体を描き、遠近感を出します。

光の向き

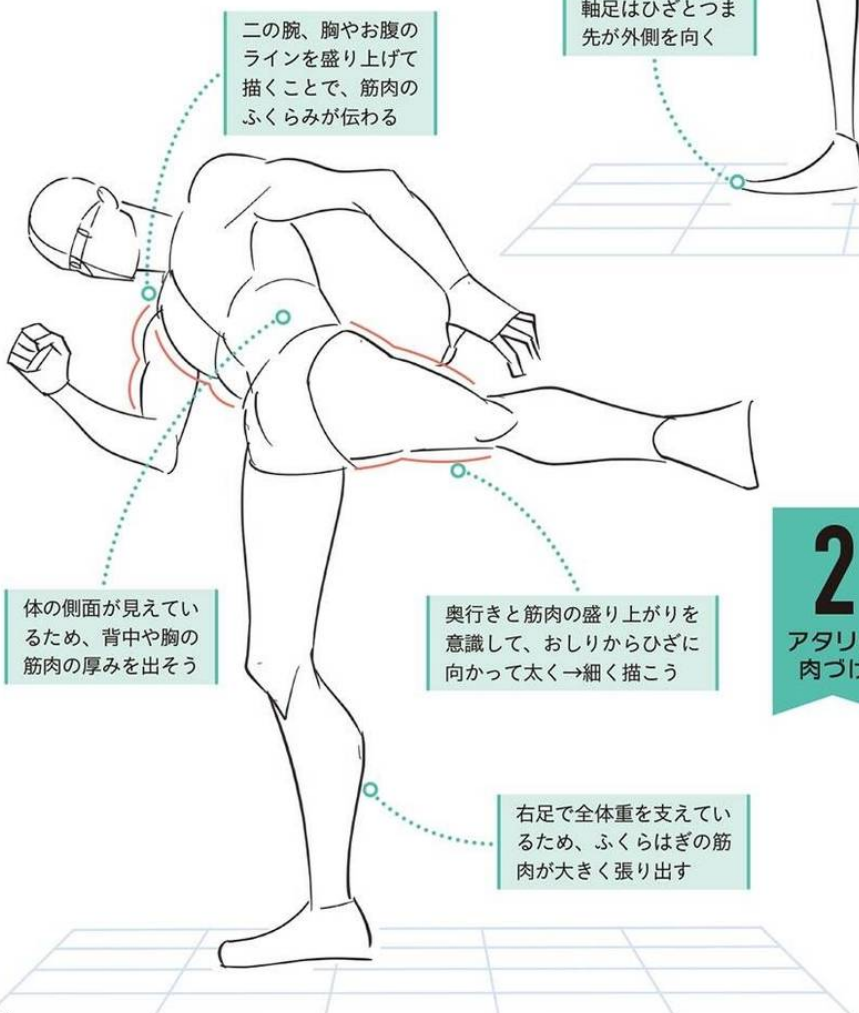
## 1 大まかなアタリ

遠近感や体のひねりを意識して、迫力のあるポーズになるようにしましょう。左足を腰の高さに上げているので、上体を大きく傾けてアタリをとります。



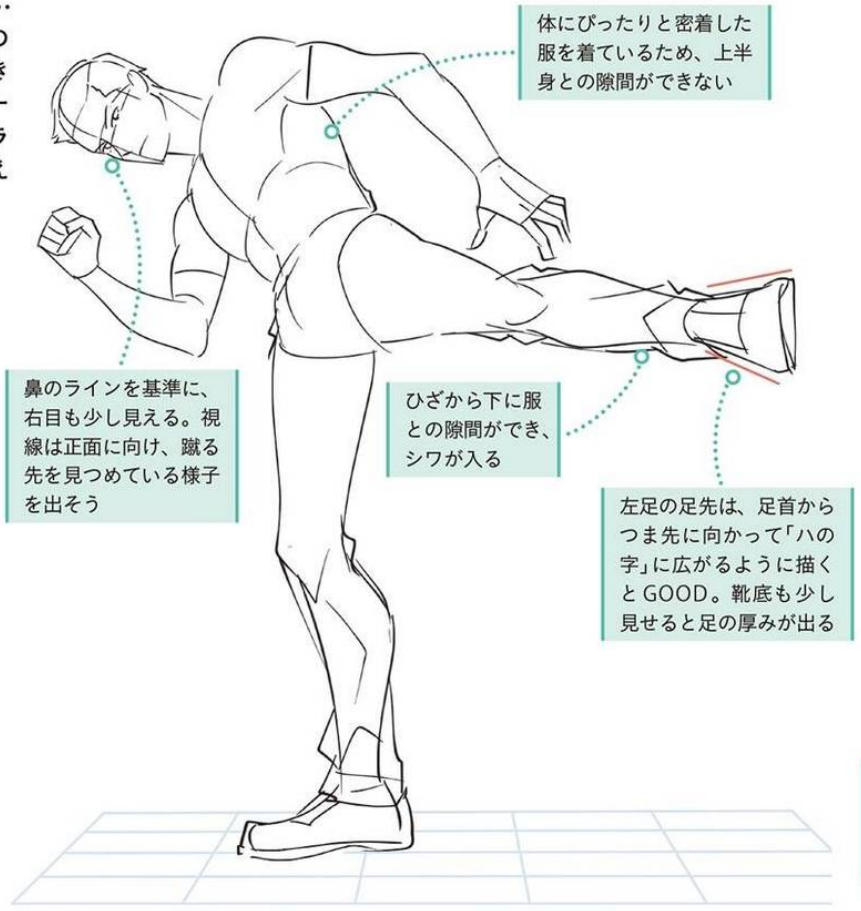

## 2 アタリの肉づけ

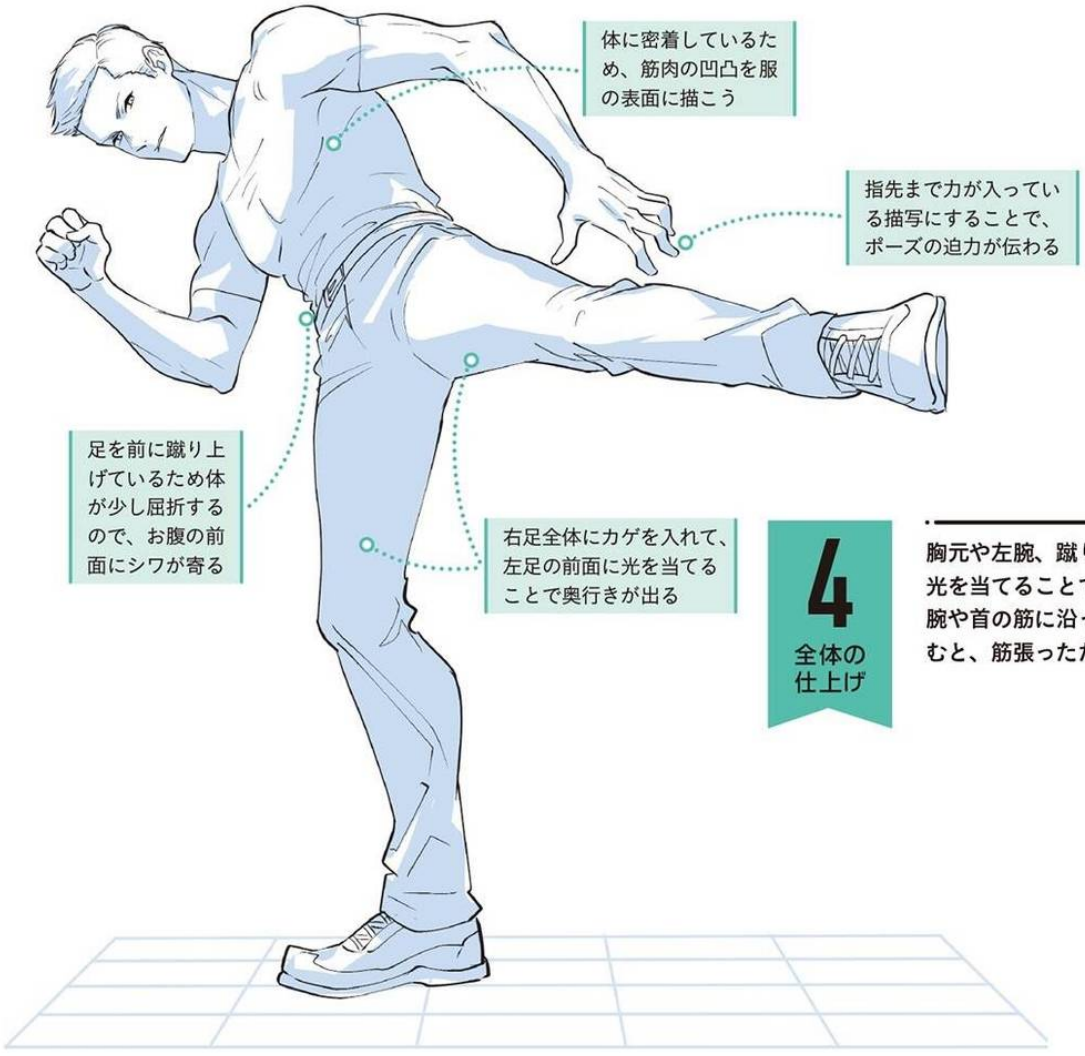
背中やおしりまわりに厚みをもたせることで、がっしりとした体型に。筋肉質な体型になるよう、体幹や腕の筋肉も描きましょう。



## 3 細部のラフ

服はパーツごとに体への密着感を考えながら描きましょう。短髪のスポーティな髪型など、キャラをイメージしてととのえます。




## 4 全体の仕上げ

胸元や左腕、蹴り上げている左足に光を当てることで立体感が出せます。腕や首の筋に沿って線を細く描き込むと、筋張ったたくましい印象に。

POSE
65
目 高
横

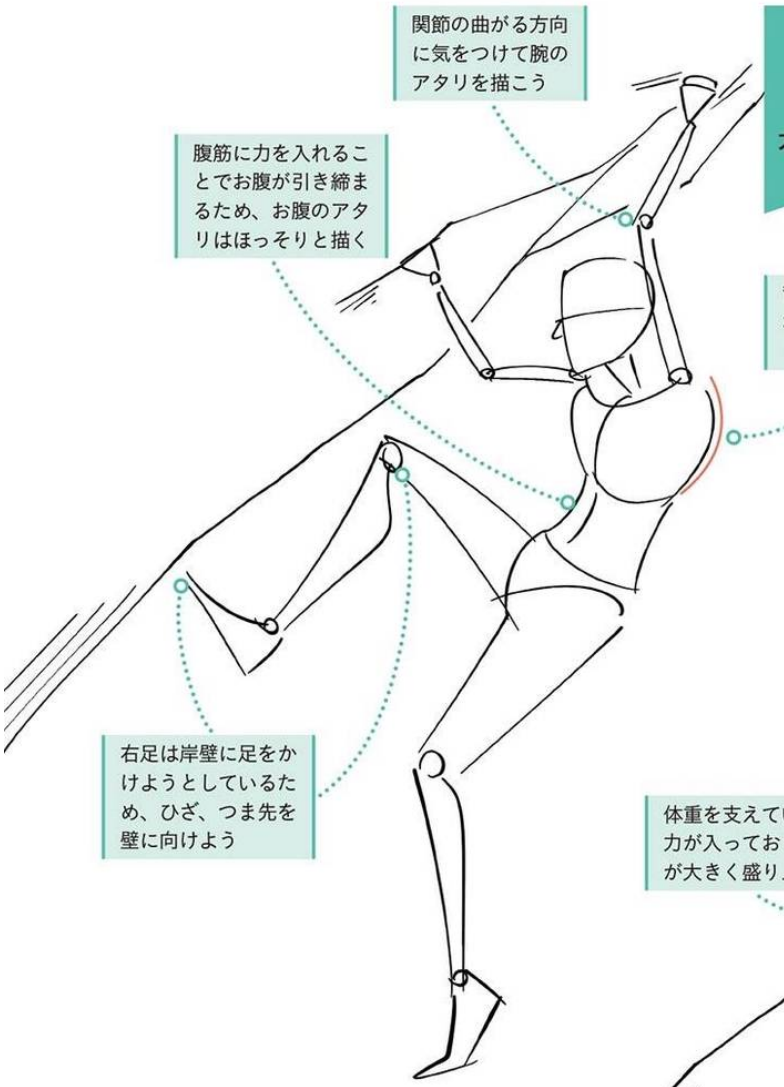
# クライミング

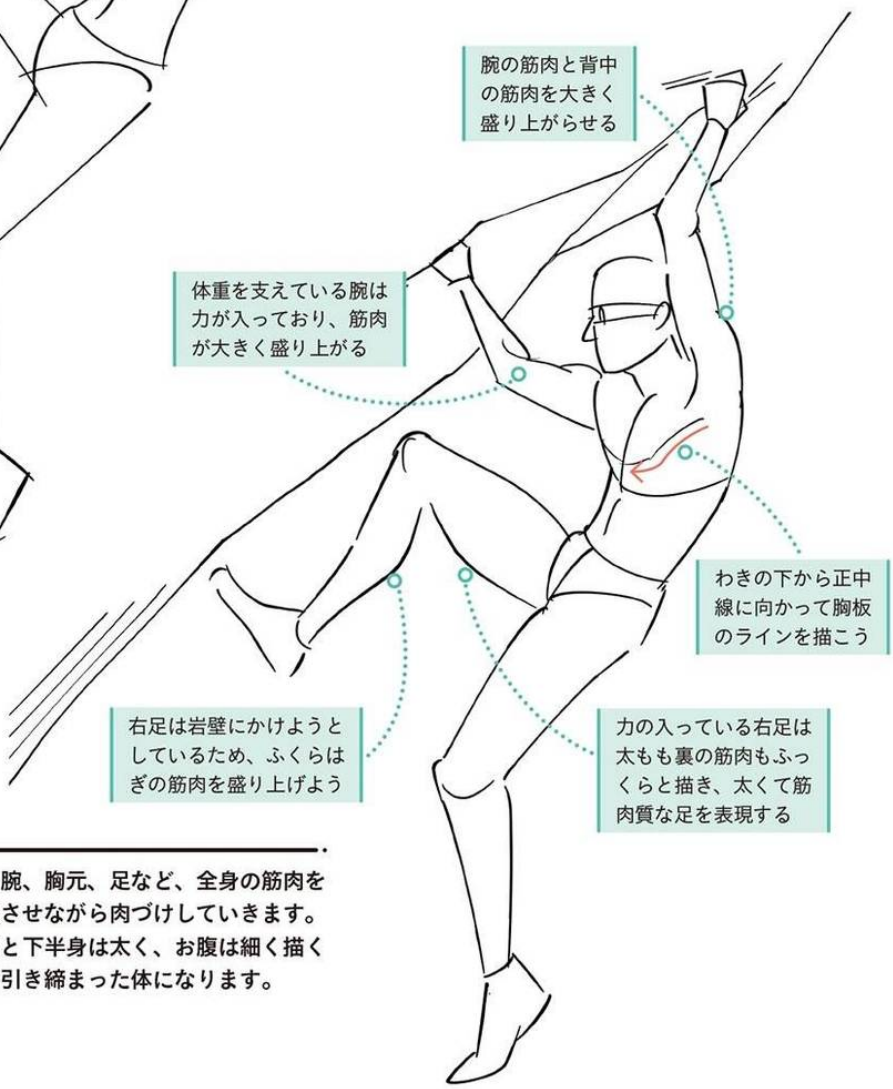
切り立った岩壁を体だけで登るクライミング。筋肉の盛り上がりや表情などで、力強さを伝えることがポイントです。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

先に岸壁の形を決め、体のアタリを描きます。全体重を支えている両腕の間隔や、手の位置に注意しながら描きましょう。



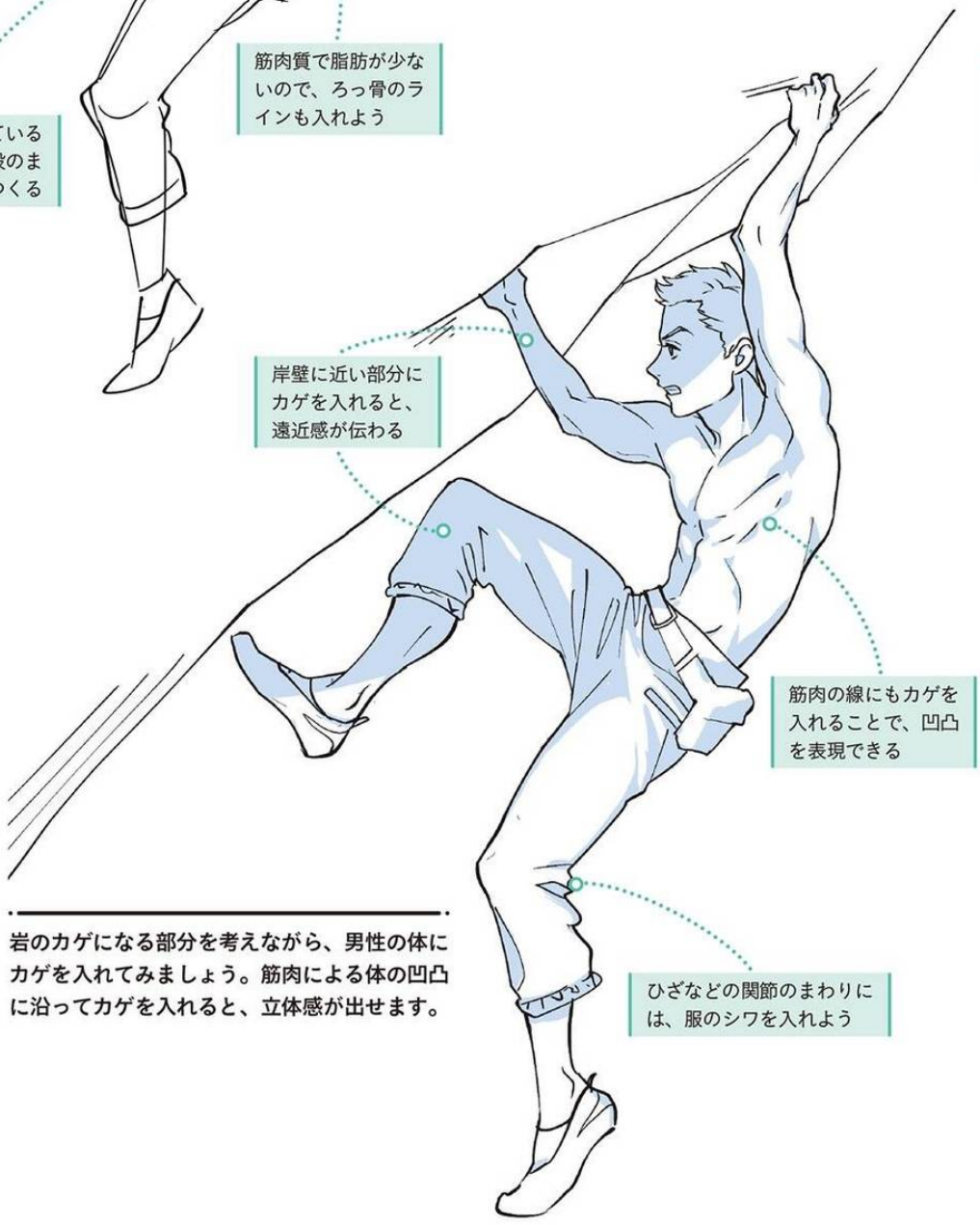




## 2 アタリの肉づけ

肩、腕、胸元、足など、全身の筋肉を強調させながら肉づけしていきます。胸部と下半身は太く、お腹は細く描くと、引き締まった体になります。

## 3 細部のラフ

男性の引き締まった体のシルエットを活かして、下半身のみ服を着せます。筋肉の描写だけでなく表情も工夫すると、全身に力が入っている様子を表現できます。




## 4 全体の仕上げ

岩のカゲになる部分を考えながら、男性の体にカゲを入れてみましょう。筋肉による体の凹凸に沿ってカゲを入れると、立体感が出せます。

POSE
66
目高
ななめ

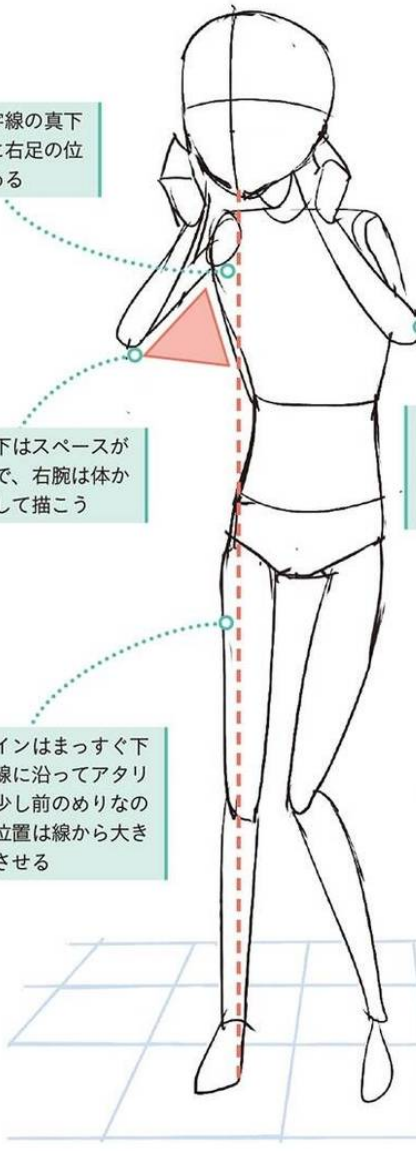
# 応援する

大声を出して応援している女の子の様子です。
少し前のめりに描き、声を届けようとする様子を表現しましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

少し前のめりになるので、顔は前に出します。ただし、右足より顔が前に出過ぎると、頭がはずれて見えるので注意しましょう。

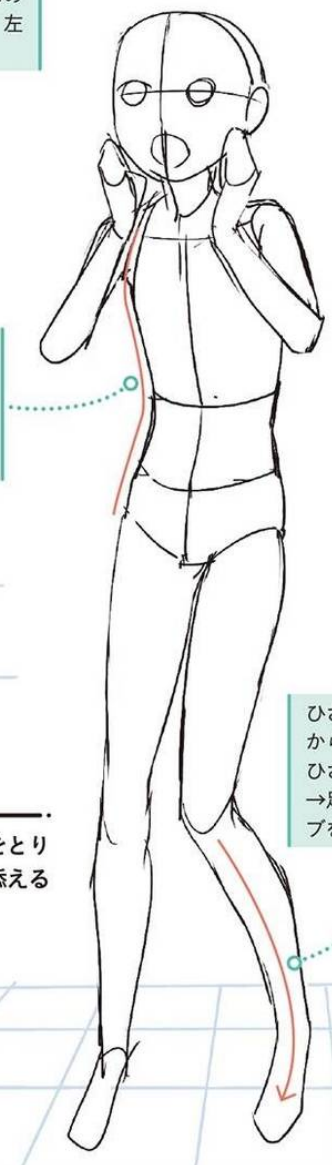


顔の十字線の真下らへんに右足の位置を決める

右わきの下はスペースができるので、右腕は体から少し離して描こう

本来はわきの下にスペースができるポーズだが、右ななめから見た視点で描くので、左腕は体と重なって見える

右足のラインはまっすぐ下に引いた線に沿ってアタリを描く。少し前のめりなので、肩の位置は線から大きくはみ出させる



右肩のアタリを基準に、胸のふくらみ、お腹のへこみ、腰のふくらみが自然につながるようにととのえよう

ひざの向きを決めてから足先を描くと、ひざ下→ふくらはぎ→足先の自然なカーブを描ける

## 2 アタリの肉づけ

女の子の表情を考えながら顔のアタリをとります。手は、この段階ではどの位置に添えるかの見当がつけばOKです。

## 3 細部のラフ

髪や制服をなびかせて、躍動感を出します。手は、指をピンと張って口元に添えるイメージで。

右手は手のひらが見える。左手は横の角度から描くイメージ。親指を大きく開くと、大声を出している感じが出せる

両足をかるく曲げるのでひざ頭が出る。足が正面を向くときは、ひざの位置に線を2本描いて表現するといい

## 4 全体の仕上げ

制服にシワを描き込んで服の動きを表現します。手の内側、首の後ろの髪の毛にもカゲをつけると立体感が出ます。

ほほを紅潮させて、気持ちの高ぶりを表現しよう

風が当たらない背中側は、スカートのひだを動かさない。動きのある部分とない部分のメリハリをつけるとGOOD

スカートがふくれあがって大きなカゲができる

風の向きに合わせてスカートのひだを大きく動かし、臨場感を出す

**POINT**

### プリーツスカートのひだは体に巻きつくように描く

ひだの数が多いプリーツスカートに動きを出したいときは、腰まわりは動かさず太ももものあたりから動きをつけましょう。体に巻きつくように描くと、プリーツスカートらしさが出せます。

POSE
67
目高
ななめ

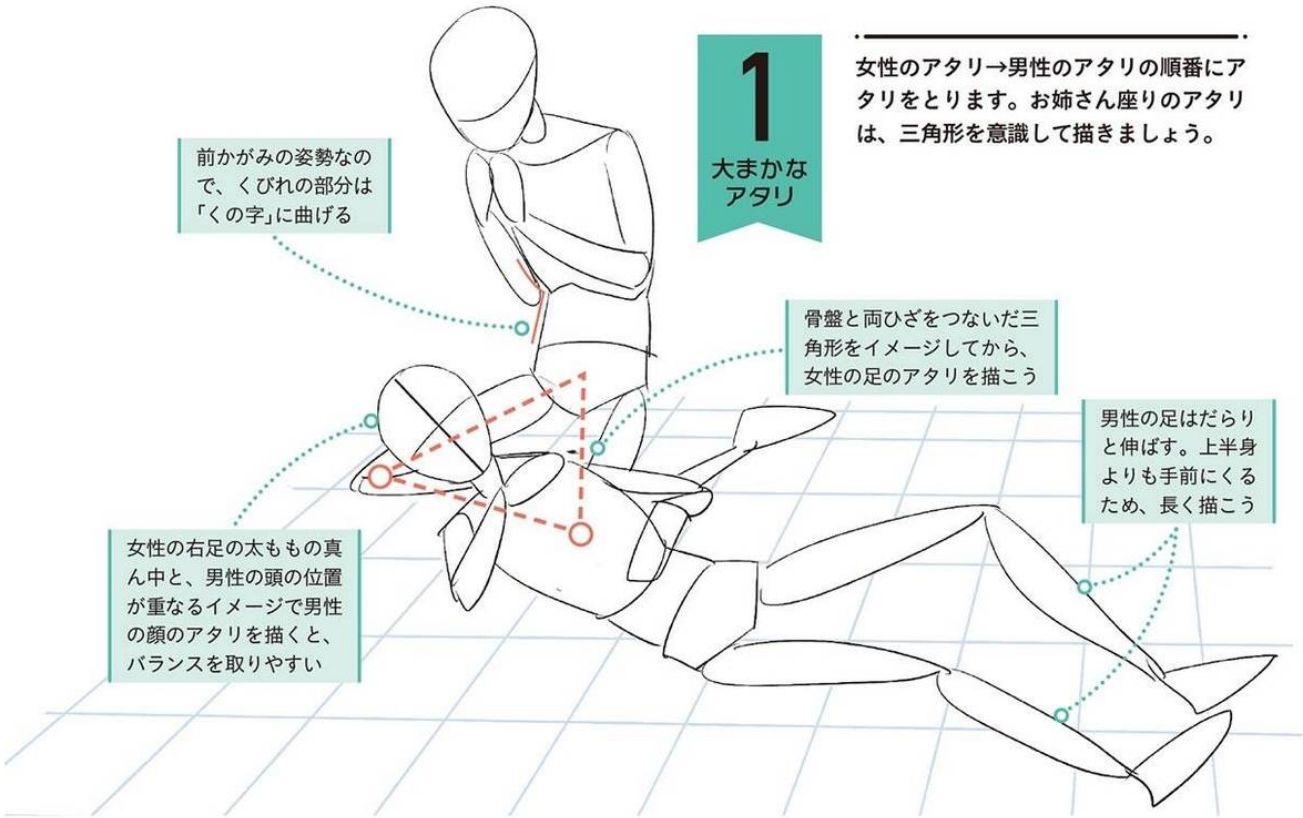
# ひざまくらをする

男女のカップルがひざまくらをしている様子です。女性の足の位置を意識しながら、男性の頭の位置をどこにするか考えてみましょう。

光の向き

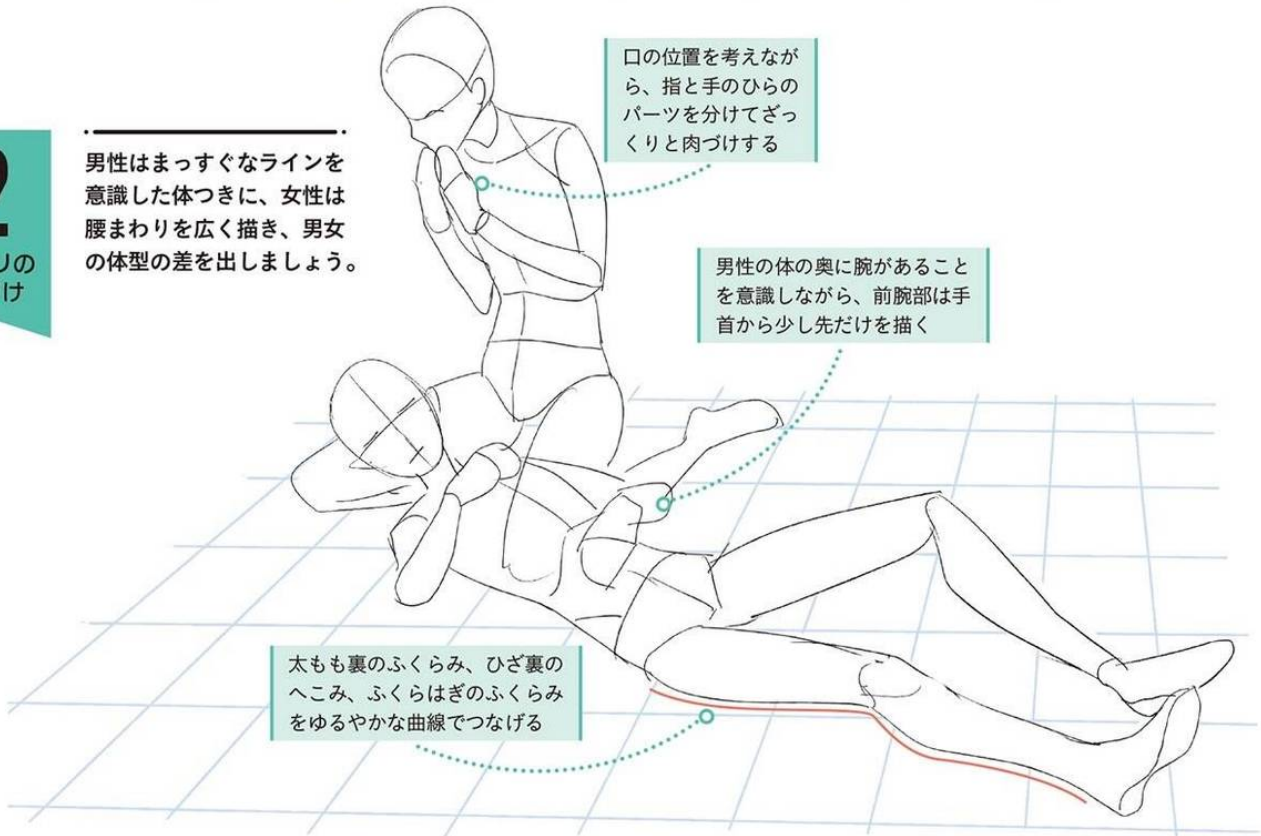
## 1 大まかなアタリ

女性のアタリ→男性のアタリの順番にアタリをとります。お姉さん座りのアタリは、三角形を意識して描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

男性はまっすぐなラインを意識した体つきに、女性は腰まわりを広く描き、男女の体型の差を出しましょう。

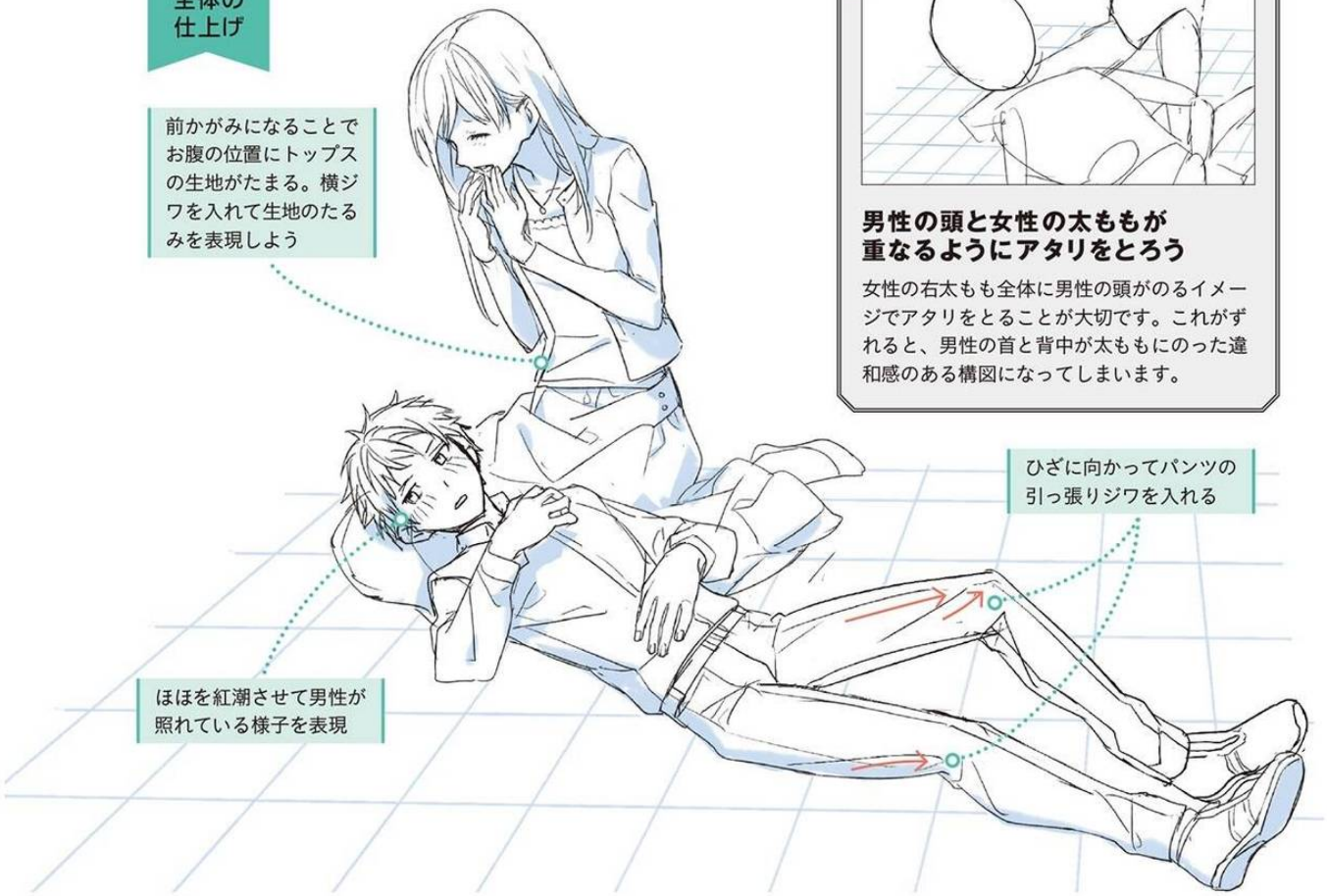


## 3 細部のラフ

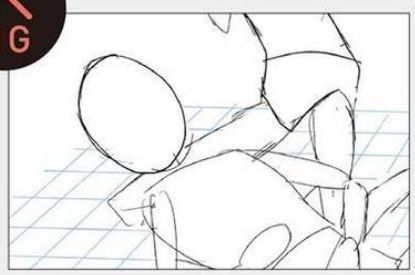
目をそらして照れている男性と、それを見て笑っている女性など、男性と女性の視線、表情を考えながら描くことでシーンを演出します。

## 4 全体の仕上げ

洋服の柄、髪の毛の流れなど細部を描いて仕上げます。足の動きに合わせてシワを描き込み、立体感を出しましょう。




NG



**男性の頭と女性の太ももが重なるようにアタリをとろう**

女性の右太もも全体に男性の頭がのるイメージでアタリをとることが大切です。これがずれると、男性の首と背中が太ももにのった違和感のある構図になってしまいます。

POSE
68
アオリ
ななめ

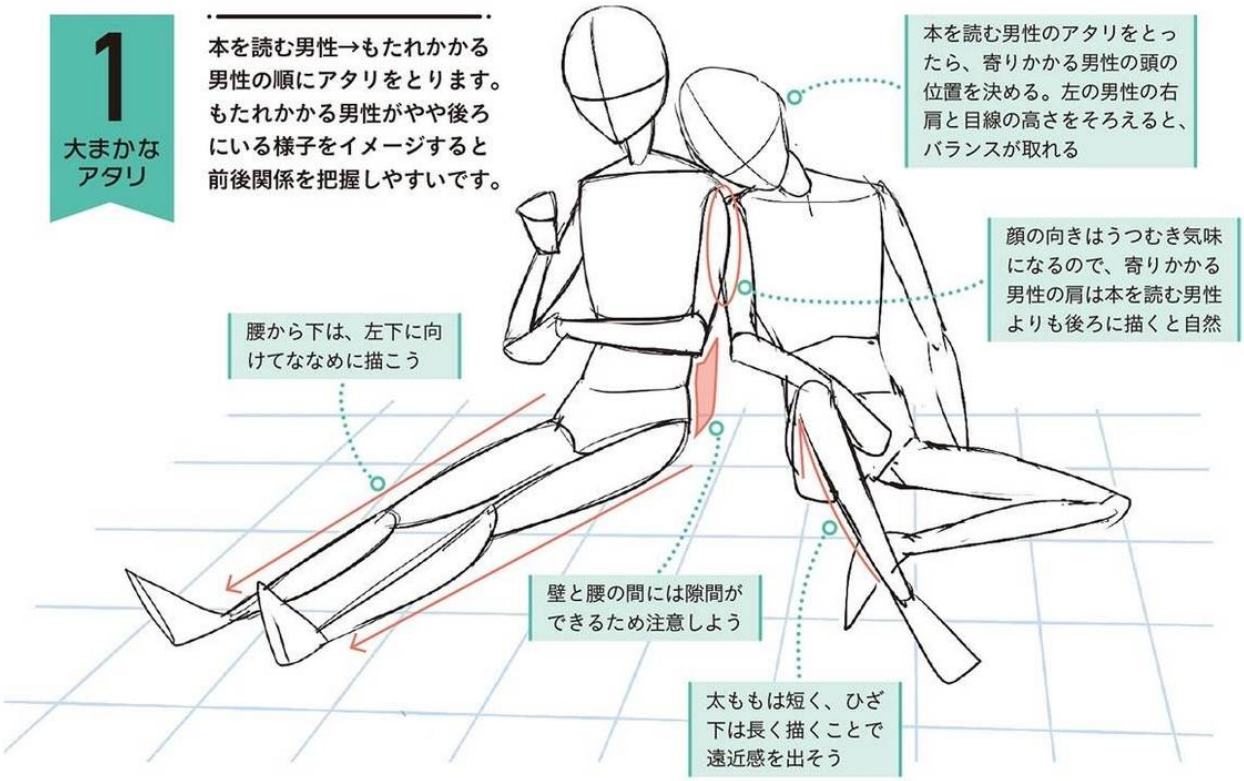
# 2人で座る＋もたれかかる

本を読む男性と、その男性の肩にもたれかかって眠る2人組の構図です。
2人の前後関係や奥行きを意識しながら描きましょう。

光の向き

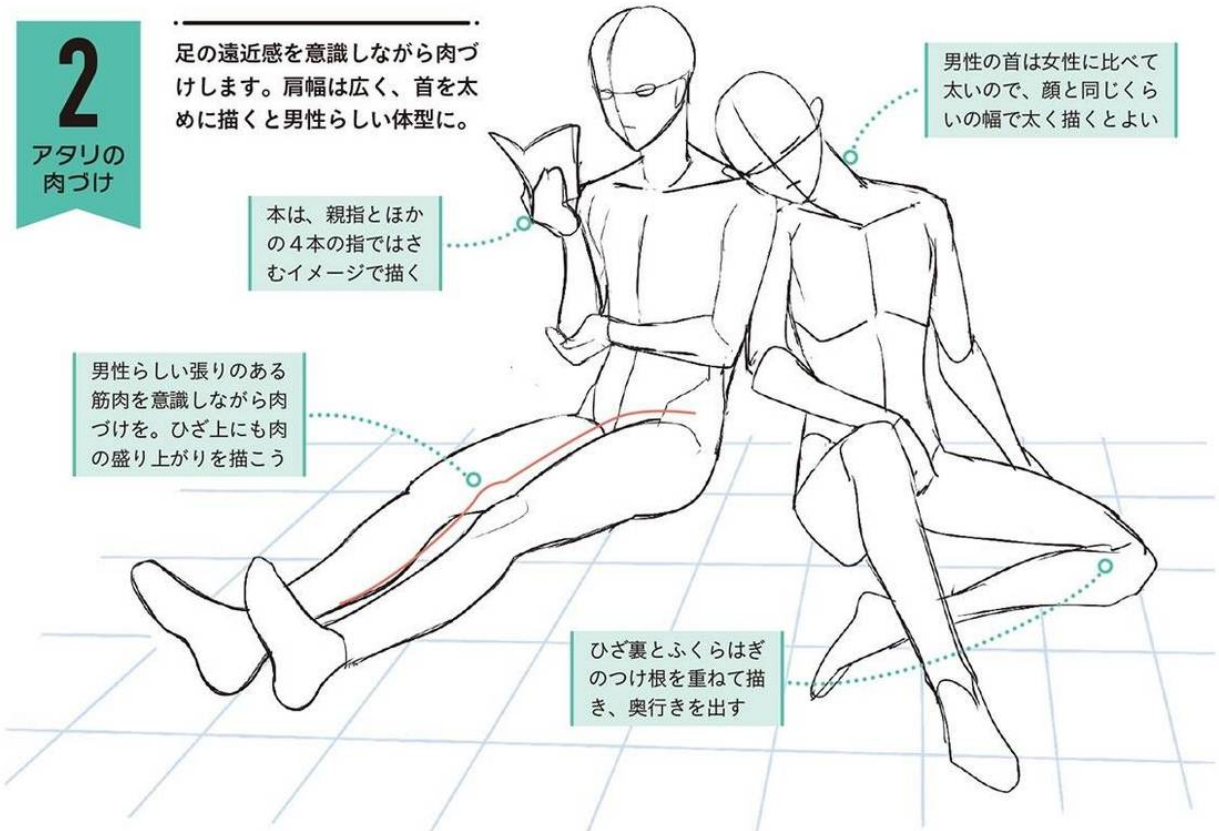
## 1 大まかなアタリ

本を読む男性→もたれかかる男性の順にアタリをとります。もたれかかる男性がやや後ろにいる様子をイメージすると前後関係を把握しやすいです。




## 2 アタリの肉づけ

足の遠近感を意識しながら肉づけします。肩幅は広く、首を太めに描くと男性らしい体型に。



## 3 細部のラフ

**髪や洋服のシルエットを描きます。服の着方の違いや、めがねなどの小物によって、それぞれの個性を演出しましょう。**

## 4 全体の仕上げ

**床と接地する太ももやおしり、靴裏にカゲをつけて立体感を出します。足や手の動きに沿って洋服にシワを描き込みましょう。**

POSE
69
目高
ななめ

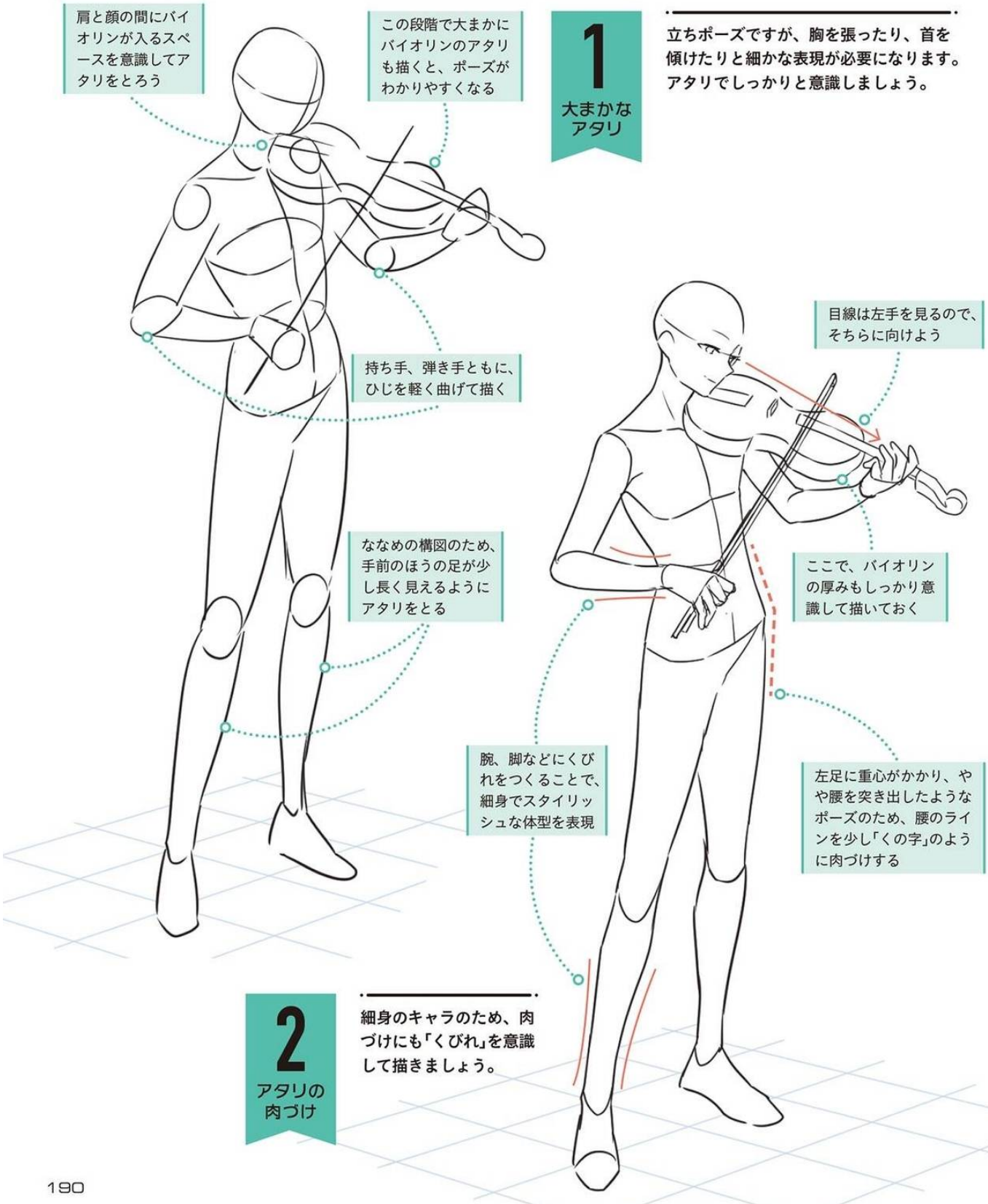
# バイオリンを弾く

バイオリンを弾く男性のポーズです。
バイオリンを持つ手、弾く手の関係性を意識して描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

立ちポーズですが、胸を張ったり、首を傾けたりと細かな表現が必要になります。アタリでしっかりと意識しましょう。




## 2 アタリの肉づけ

細身のキャラのため、肉づけにも「くびれ」を意識して描きましょう。

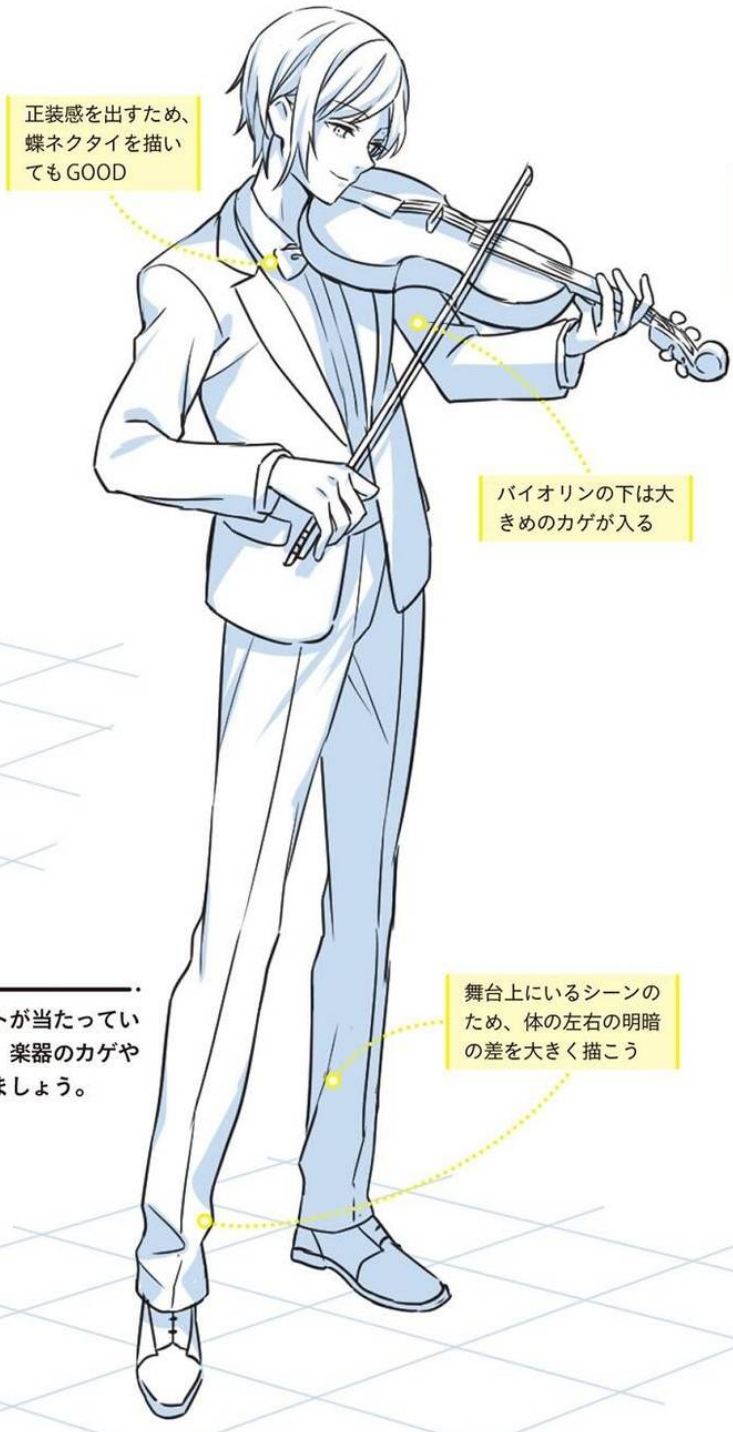
## 3 細部のラフ

正装をきちんと着こなしている表現にするには服のサイズ感が大切。全体のシルエットのバランスに気をつけましょう。

**POINT**

### バイオリンの見た目と特徴

先端が渦巻き状になっていて、左下にあごを当てる部分があります。弓は、弦をこする毛も表現しましょう。




## 4 全体の仕上げ

舞台上のスポットライトが当たっていることを意識しながら、楽器のカゲや服のカゲを入れていきましょう。

POSE
70
目高
正面

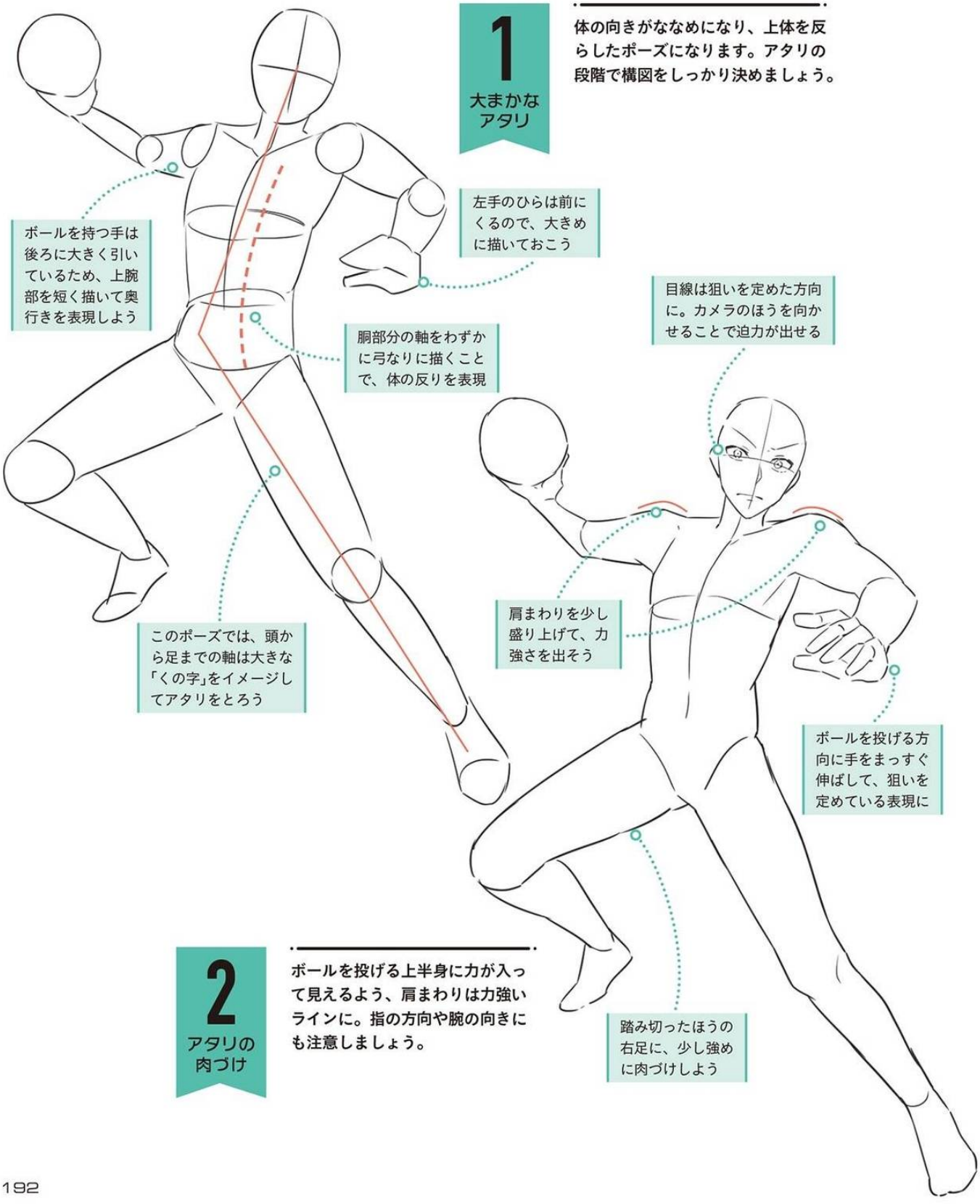
# ジャンプして ボールを投げる

ボールを持つ側の肩から腕の反らし方や、
狙いを定める手の向きなどに注意し、躍動感を表現しましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

体の向きがななめになり、上体を反らしたポーズになります。アタリの段階で構図をしっかり決めましょう。




## 2 アタリの肉づけ

ボールを投げる上半身に力が入って見えるよう、肩まわりは力強いラインに。指の方向や腕の向きにも注意しましょう。

## 3 細部のラフ

前に向かってジャンプしているので、空気が上→後ろへ向かう流れだと意識して描きましょう。

髪の毛、服は後ろへ流れる

服の裾にめくれやふくらみを描くと、空気の流れと躍動感を表現できる

## 4 全体の仕上げ

カゲのつけ方で体の前後関係をよりハッキリさせ、ダイナミックな雰囲気が出るよう仕上げていきましょう。

体より後ろに引いている肩から先はカゲにして、遠近感を表現

飛び散る汗の粒を描き、躍動感を出すとGOOD

大きくめくれている部分はシワの凹凸も大きく描こう。カゲになっている部分と光が当たっている部分の差がつく

引き締まったお腹をチラ見せし、スポーツマンの体を魅力的に演出しよう

NG

**右足がまっすぐだとジャンプの躍動感が出ない**

上半身を傾けて描いても、右足をまっすぐ描いてしまうと床に接地して見えるのでジャンプしているように見えません。右足も角度をつけて描き、足が床から離れていることが伝わるように描きましょう。

# シーン・キャラごとの服装の描き分け

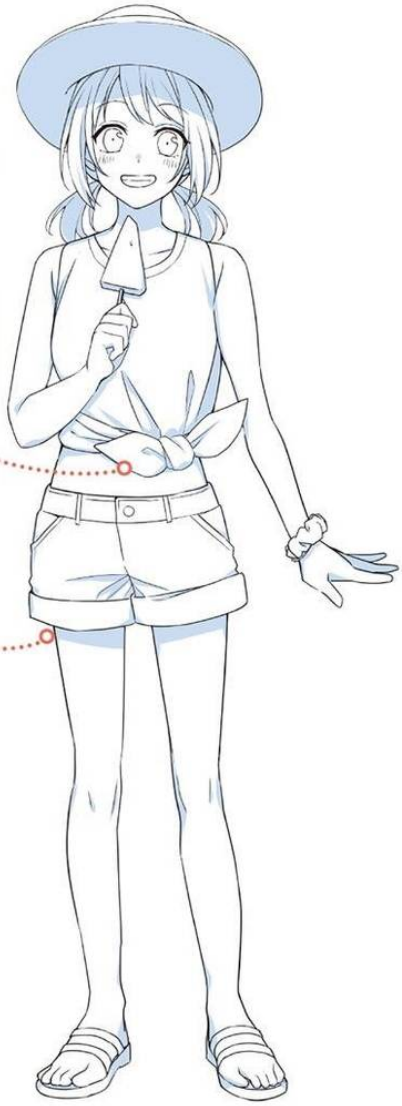
キャラクターの性格や、髪型・顔立ちなどに合わせて、服装をコーディネートしましょう。
季節などのシーンに合わせて、帽子やアクセサリー、靴など細かな描写にもこだわって。

## 女性キャラの春夏の服装表現

ノースリーブのワンピースやショートパンツなど、涼しげな見た目の夏服を着せます。薄い素材感を意識して、動きを出しましょう。

### タンクトップ+短パン

やんちゃな女の子キャラに似合う服装です。お腹や足など露出度が高い分、タンクトップの首まわりを浅く描き、だらしない格好に見えないように工夫を。



くびれの位置でタンクトップの裾を結ぶアレンジも

太ももは短パンのラインよりも細く描くと、幼い体型を表現できる

生地が引っ張られて腰のふっくらとしたラインが浮き出る

スカートの裾を波打つように描いて動きを出す。外に向かって広がるように描こう

### ロングワンピース

腰から裾に向かって広がるように描き、ボリュームを出します。くびれの位置でベルトを巻くと、体のラインにメリハリがつけられます。

**POINT**

### 薄い素材の服と厚い素材の服の描き分け

夏服は生地が薄く、冬服は生地が厚いことを意識しましょう。生地が薄いほど、風の流れや人物の動きに合わせてシワが多く入り、服のりんかくが大きく変化します。反対に、生地が厚いほど、シワはあまり入れず、服のりんかくをくずさないことでしっかりした厚手の素材感を表現できます。

## 女性キャラの秋冬の服装表現

**重ね着することを想定して体にフィットさせ、アウターは生地に余裕を持たせて描きます。肌の一部分を見せると女性らしいセクシーな雰囲気を表現できます。**

### ダッフルコート+スカート

ダッフルコートは生地が厚いので、胸のふくらみや腕のラインは直線的に描きます。腰を隠す長さに描き、スカートを少し見せるとかわいさアップ。

つけ襟のファーは正面から見るとつぶれて見えるので、胸元から首の後ろに向かって平たくカーブさせる

ロングブーツは、ひざ下のラインに沿ってふくらはぎのふくらみや足首の細さを出す

### 肩出しトップス+スキニー

巻き髪や肩出しで女性らしさを出しつつ、スキニーを組み合わせてスタイリッシュな印象に。クールで都会的な女性キャラに合わせたい服装です。

肩の少し下あたりからトップスを描き始める。肩まわりはフィットさせて腕まわりに余裕を持たせるとメリハリがつく

足の細さに沿ってスキニーのラインを描く。ひざや足首にシワを入れる程度でOK

コートを肩にかける場合は、肩やひじなど角ばった体の部位を強調させて描く

クラッチバッグやパールネックレスなどの上品なアイテムを身につけてみよう

### ワンピース(タイト)+コート

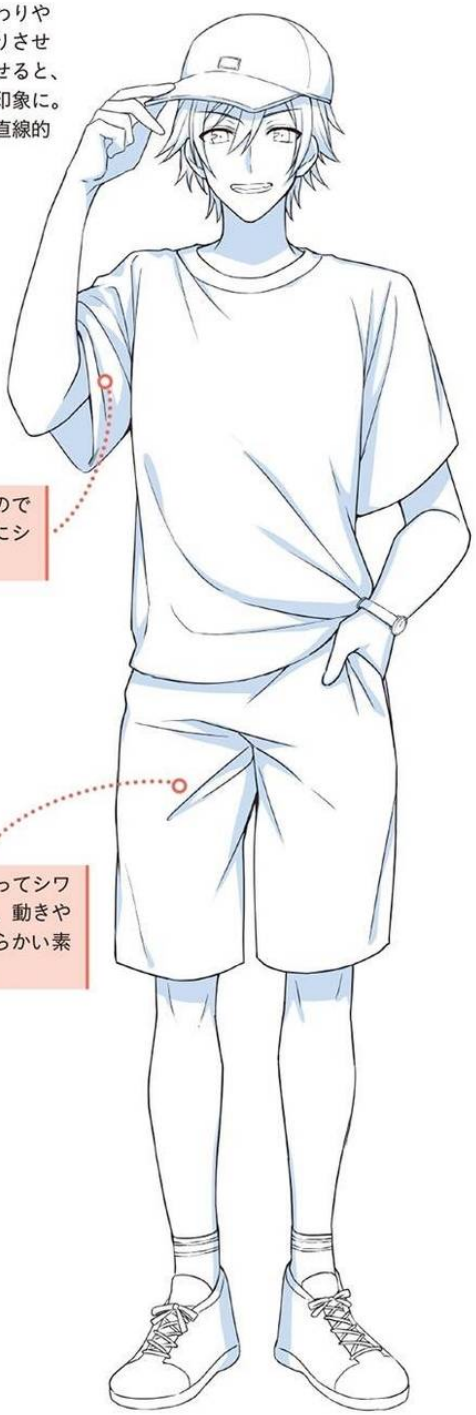
胸元、くびれ、腰の凹凸感を出しながら、女性の体のラインを強調して描きます。コートを肩にかけておしゃれなシーンを演出しましょう。

## 男性キャラの春夏の服装表現

**Tシャツやカーディガンなどは、冬服に比べて生地が薄いので、シワを多く描き込みます。キャラの雰囲気に合わせて、服の組み合わせを考えましょう。**

### Tシャツ+短パン

Tシャツと短パンのラフな格好です。腕まわりや足まわりをゆったりさせてキャップをかぶせると、ストリートっぽい印象に。胴から足にかけて直線的に描きましょう。



右腕を曲げるのでTシャツの袖にシワを寄せる

股下に向かってシワを描き込み、動きやすくてやわらかい素材感を表現

### カーディガン+チノパン

腰より長めのゆったりしたカーディガンで、大人っぽい印象に。袖を短めに描いて筋肉質な腕を見せると、男性らしさを印象づけられます。

深めのVネックなのでくっきりと浮き出た鎖骨を描く

チノパンの場合は全体的にシワを少なめに。股の部分に横ジワを入れる

**POINT**

**アクセサリーを入れて華やかさをアップ**

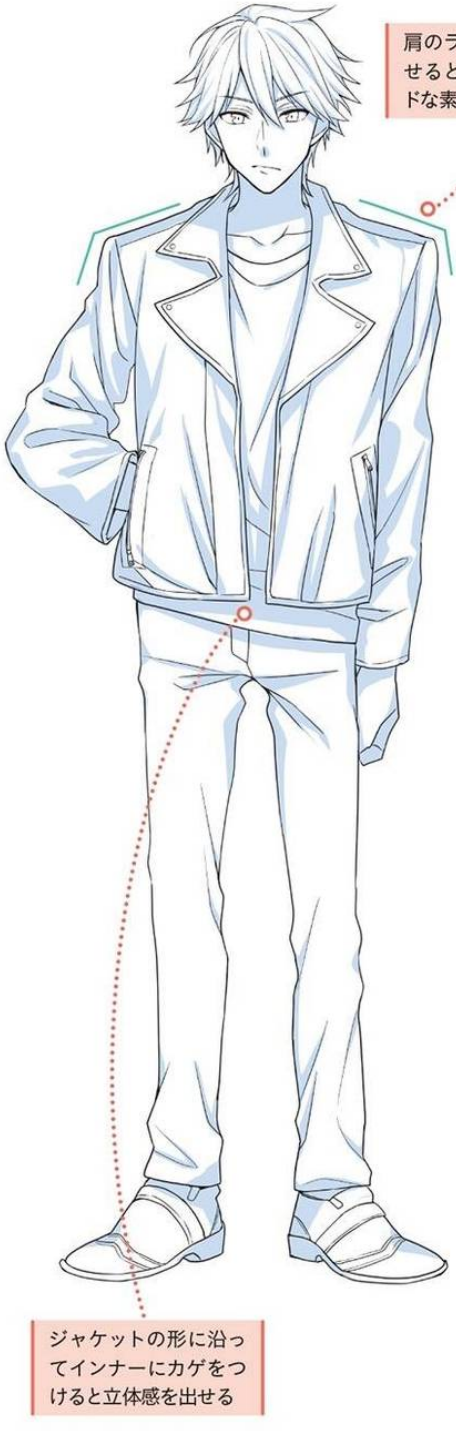
トップスやズボンの柄など、男性の服装は女性に比べてシンプルになりがち。腕時計やネックレスなどのアクセサリーを入れると、華やかでおしゃれな雰囲気を出せます。

## 男性キャラの秋冬の服装表現

**アウターの生地の質感を考えながら、服のシルエットやシワの入れ方をととのえます。革やナイロン、ニットなどの素材感の表現方法をとらえましょう。**

### ジャケット(固め)

肩に厚みを持たせ、胴のラインを直線的に描いて革製の厚い素材を表現します。切り返し部分を描いたりスタッズをつけたり、ジャケットの形を考えて描きます。




### タートルネック+スリムパンツ

体のラインが出やすいタートルネックは、男性の体格を考えながら直線的に描きます。細身のパンツと組み合わせると、すっきりとおしゃれな雰囲気に。

### ジャケット(やわらかめ)

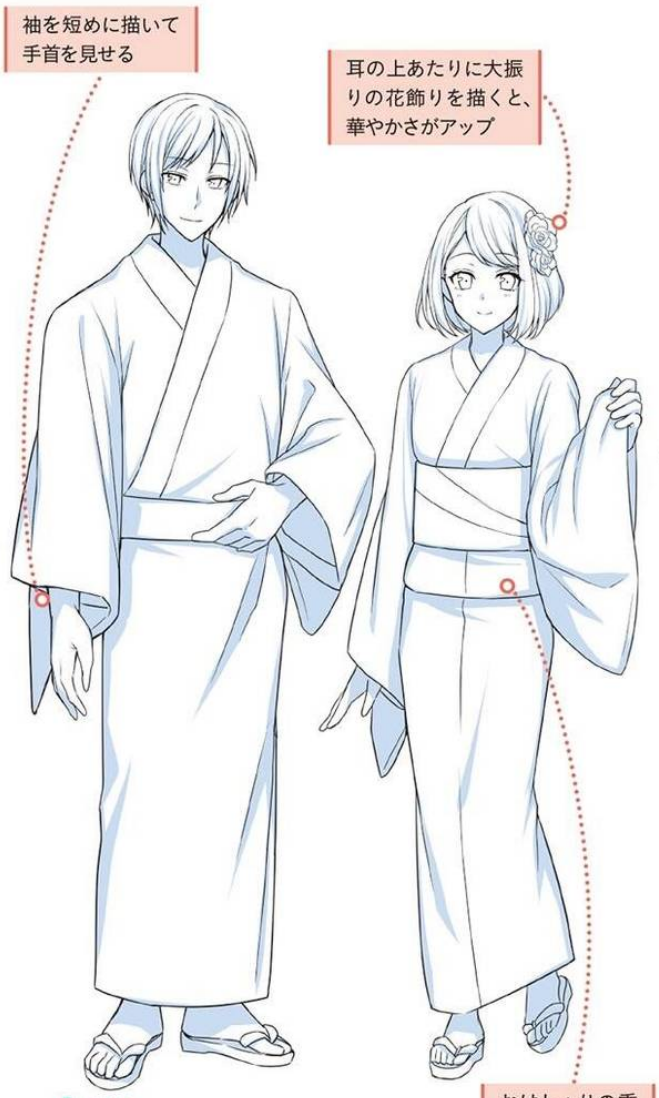
パーカーとナイロンジャケットを組み合わせた服装です。ナイロンジャケットは生地が薄いので、パーカーの厚みを出しながら着ぶくれさせずに描きます。

## シーン&キャラ別　服装表現

**スーツや浴衣など、男女の違いを理解しながらペアの服装を描いてみましょう。個性の強いキャラの服装にもチャレンジしてみて。**

### スーツ

シワを少なめに描き、スーツ特有の生地の張りを表現します。男女ともにボタンの位置でくびれのラインを出しましょう。




### 浴衣

男性の帯は細く描いて腰の位置で巻き、女性の帯は太く描いて胸下の位置で巻いて違いを出します。女性の場合は帯の下からおはしょりの重なりを描きましょう。

**POINT**

### 着物と浴衣の描き分け

浴衣と着物は、見た目は似ているものの着つけ方法が異なることに注意しましょう。おもに浴衣と違う点は、帯の下に帯揚げが入り、帯締めで結ぶことです。また、襟の下に半襟を入れます。イラストのほか、着物の写真などをよく観察して描きましょう。

## アイドル

装飾をほどこしたハデな衣装です。星やリボン、ハートなどのモチーフを衣装のデザインに取り入れてみましょう。歌や踊りのシーンを想像しながらポーズを決めましょう。

## 病み系

ダークで近寄りがたい雰囲気を醸し出しましょう。女性はゴシック系の服装をイメージしてリボンやレースを、男性はダボダボのパーカーで細身の体型を強調するとGOOD。

POSE
71
目高
ななめ

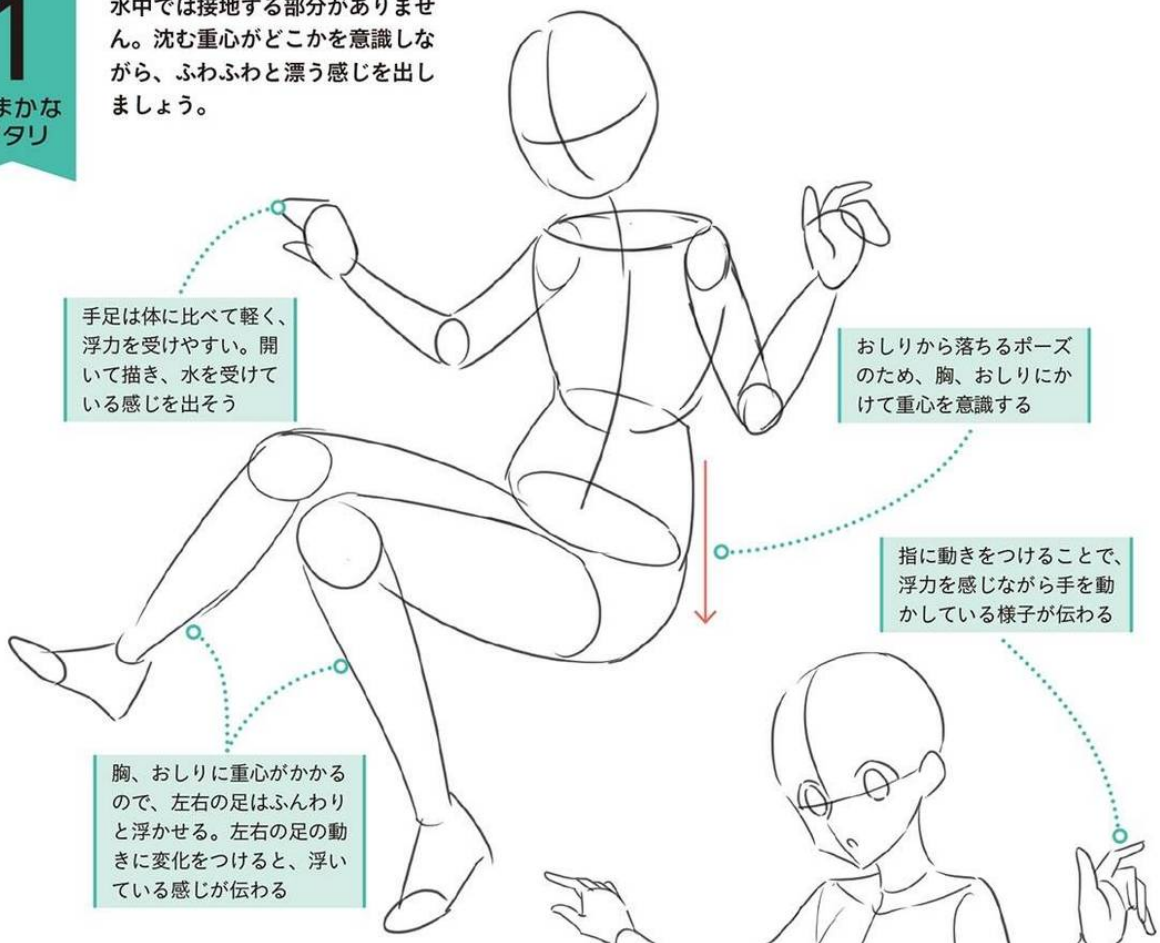
# 水中へ飛び込む！

水中に飛び込むと体は沈みますが、軽い髪の毛や服はふわふわ漂います。
手足のポーズのほか、髪や服の演出でも表現しましょう。

光の向き

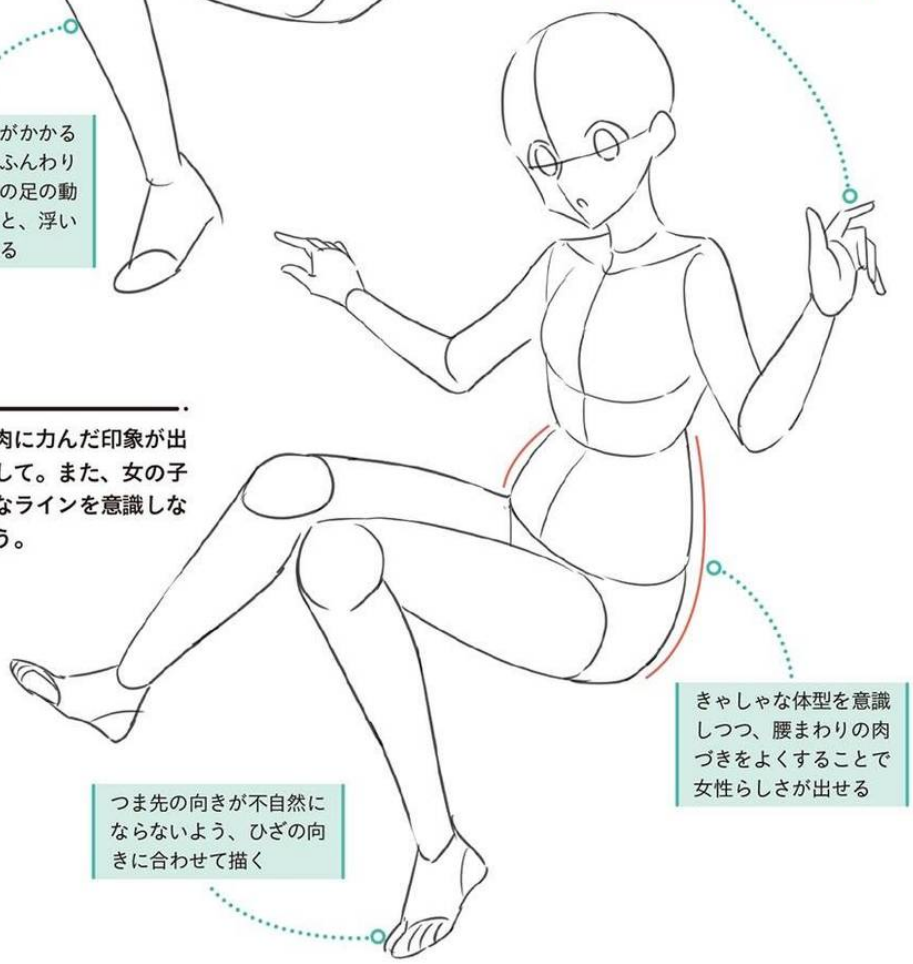
## 1 大まかなアタリ

水中では接地する部分がありません。沈む重心がどこかを意識しながら、ふわふわと漂う感じを出しましょう。



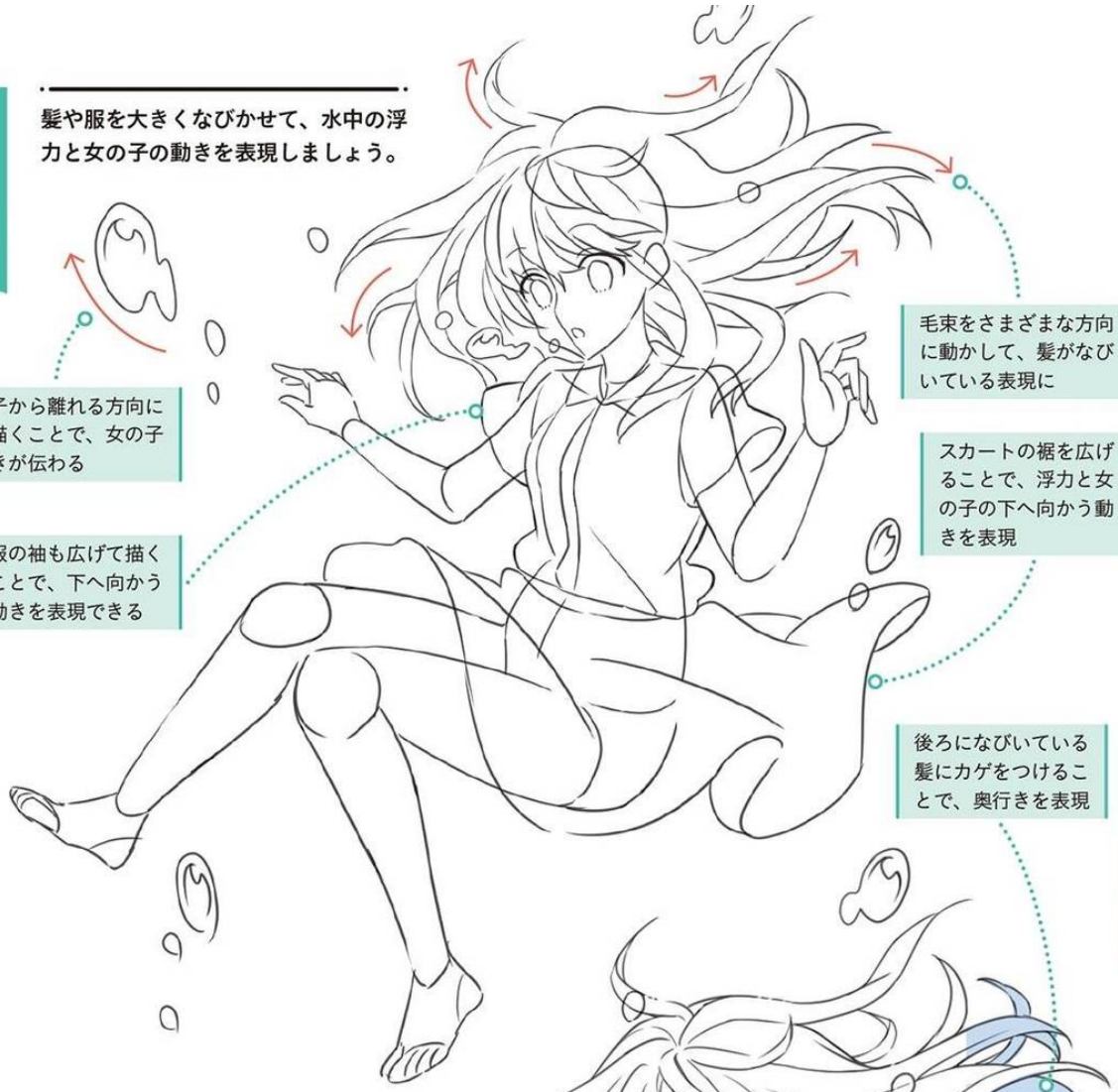

## 2 アタリの肉づけ

水中のため、筋肉に力んだ印象が出ないように注意して。また、女の子らしく、曲線的なラインを意識しながら描きましょう。



## 3 細部のラフ

髪や服を大きくなびかせて、水中の浮力と女の子の動きを表現しましょう。



女の子から離れる方向に泡を描くことで、女の子の動きが伝わる

服の袖も広げて描くことで、下へ向かう動きを表現できる

毛束をさまざまな方向に動かして、髪がなびいている表現に

スカートの裾を広げることで、浮力と女の子の下へ向かう動きを表現

後ろになびいている髪にカゲをつけることで、奥行きを表現

## 4 全体の仕上げ

髪やスカートの動きに合わせて、カゲをつけていきましょう。メリハリをつけることで奥行きが伝わります。

スカートの内側のカゲだけでなく、脚にもスカートのカゲができる

手のひらにカゲを入れることで、指の動きと遠近感が伝わる

POSE
72
ややフカン
ななめ

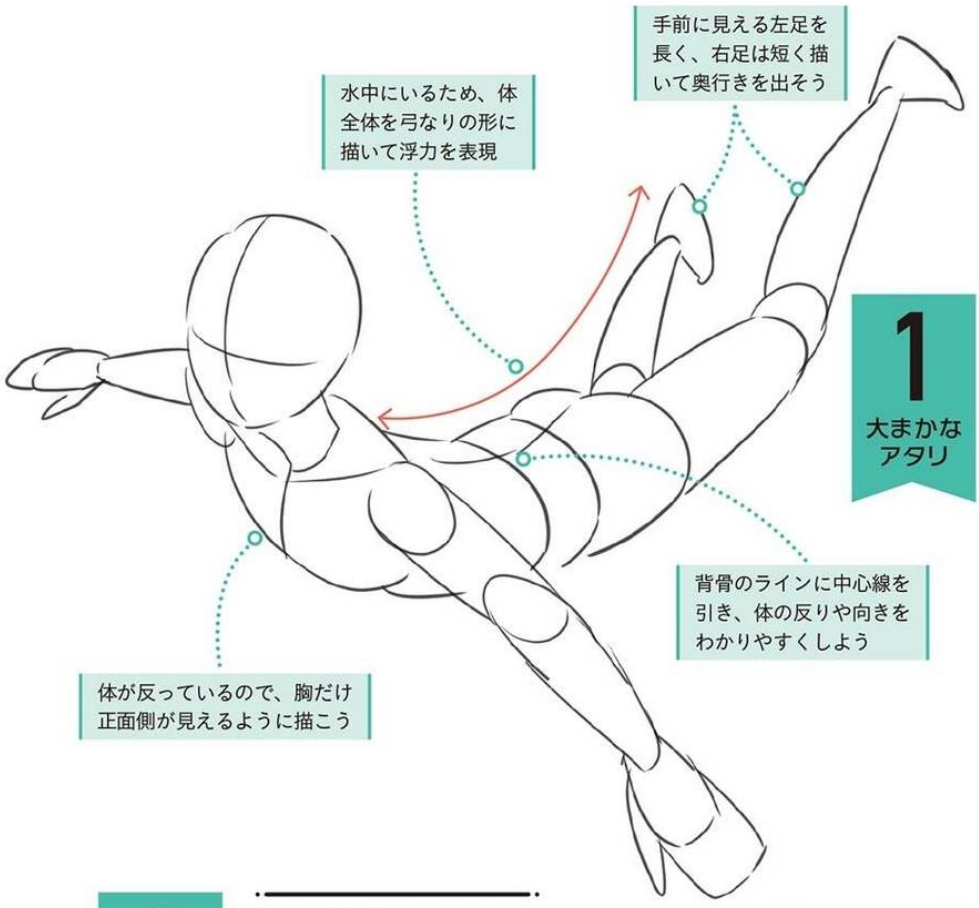
# 水中で泳ぐ

水中を泳ぐポーズでは、浮力を意識するのがポイントです。
体全体の構図のほか、服や髪の描写で「らしさ」を演出しましょう。

光の向き

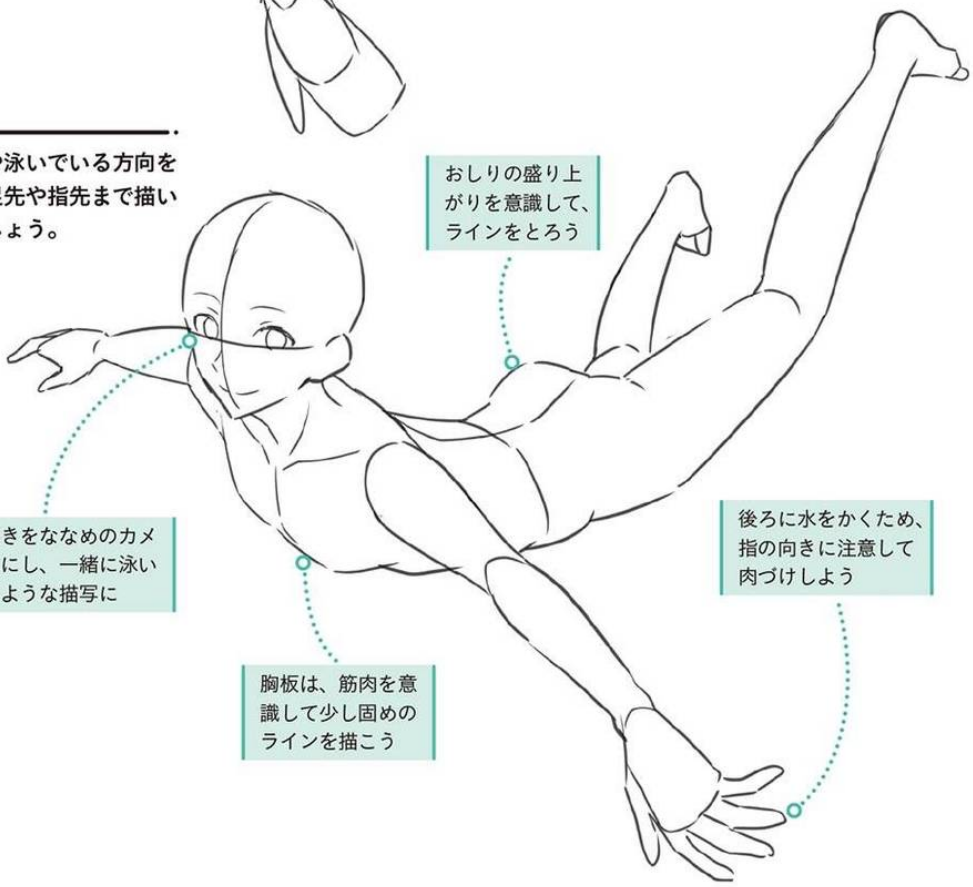
## 1 大まかなアタリ

体の反らし方など、地上では取れない無重力感のあるポーズにすると、水中にいる雰囲気が出せます。




## 2 アタリの肉づけ

顔の向きや泳いでいる方向を意識して足先や指先まで描いていきましょう。



## 3 細部のラフ

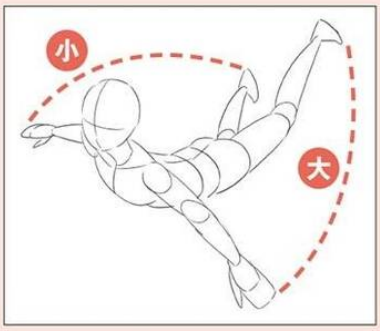
**水着のふくらみ、髪の毛の流れなどで、水中にいる感じを出しましょう。**

髪の毛をふわふわさせて、水中の浮力を表現。進む方向と逆に流そう

気泡を描いて水中にいる感じを表現。体のまわりに、進行方向を意識して描くとよい

水着の裾の方には、体から少しスペースをつくる

### POINT




**手前と奥の手足に大小の差をつけよう**

奥の手足は小さく、手前の手足は奥の足より大きく描きましょう。手前と奥の手足の大きさに差をつけることで、体のパーツに奥行きが出せます。

## 4 全体の仕上げ

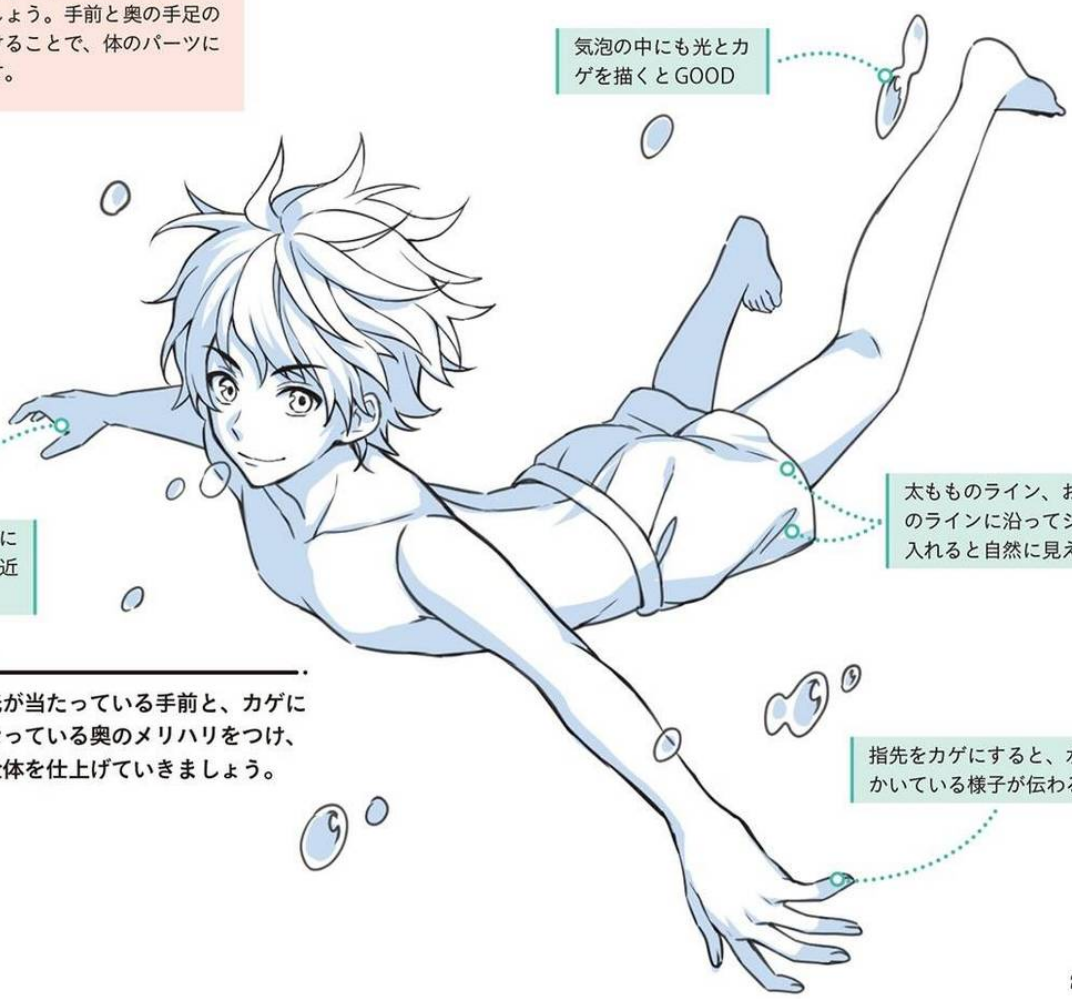
**光が当たっている手前と、カゲになっている奥のメリハリをつけ、全体を仕上げていきましょう。**

気泡の中にも光とカゲを描くとGOOD

体の右半分をカゲにし、光の向きと遠近感を表現しよう

太ももラインのおしりのラインに沿ってシワを入れると自然に見える

指先をカゲにすると、水をかいている様子が伝わる



POSE
73
ややアオリ
横

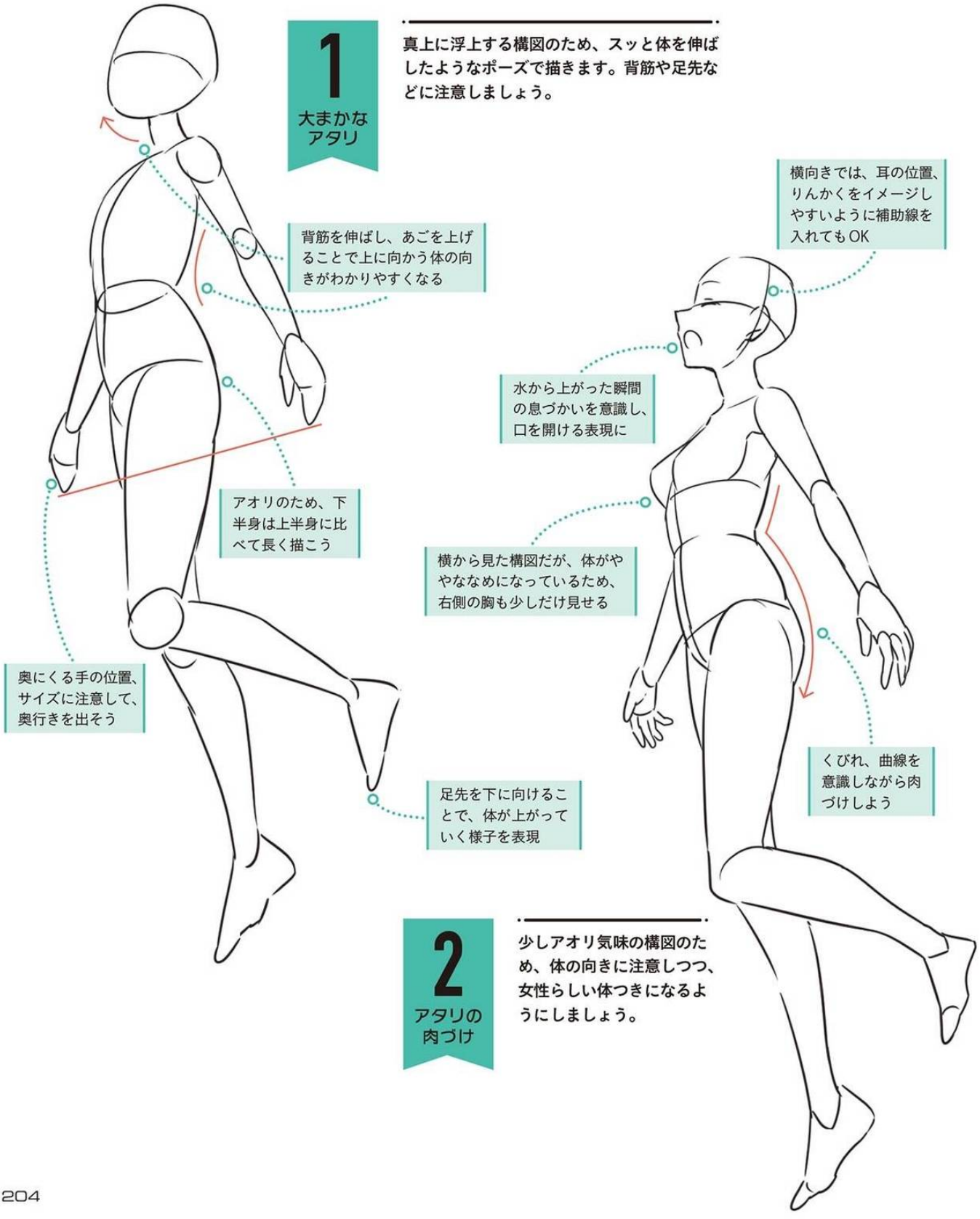
# 水中から顔を上げる

水中から上がる瞬間の表現は、下から上へ向かう体の特徴をつかみ、
水中・水上の表現の違いに気をつけて描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

真上に浮上する構図のため、スッと体を伸ばしたようなポーズで描きます。背筋や足先などに注意しましょう。




## 2 アタリの肉づけ

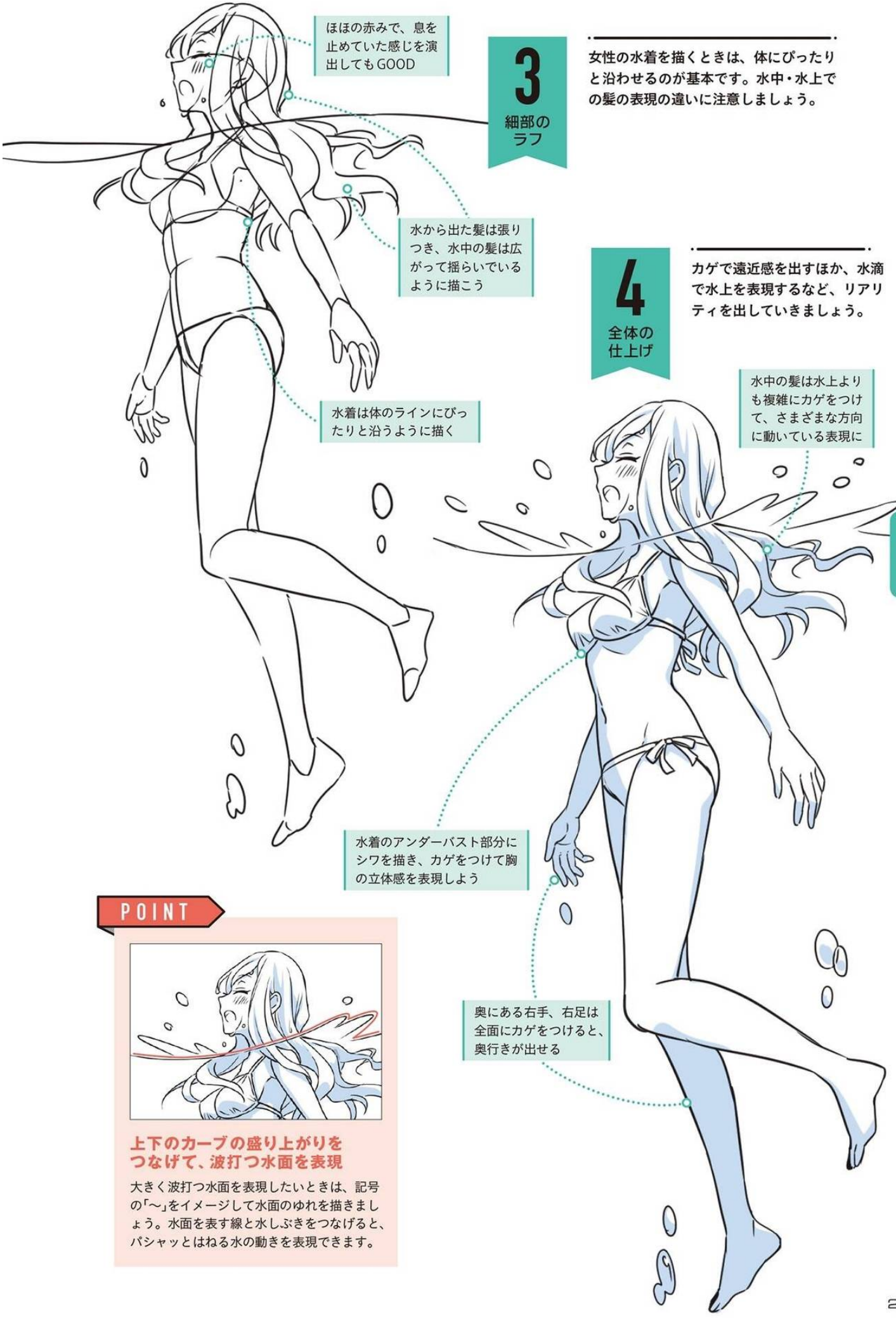
少しアオリ気味の構図のため、体の向きに注意しつつ、女性らしい体つきになるようにしましょう。

## 3 細部のラフ

女性の水着を描くときは、体にぴったりと沿わせるのが基本です。水中・水上での髪の表現の違いに注意しましょう。

## 4 全体の仕上げ

カゲで遠近感を出すほか、水滴で水上を表現するなど、リアリティを出していきましょう。




POINT



### 上下のカーブの盛り上がりをつなげて、波打つ水面を表現

大きく波打つ水面を表現したいときは、記号の「〜」をイメージして水面のゆれを描きましょう。水面を表す線と水しぶきをつなげると、パシャッとはねる水の動きを表現できます。

POSE
# 74
ややアオリ
ななめ

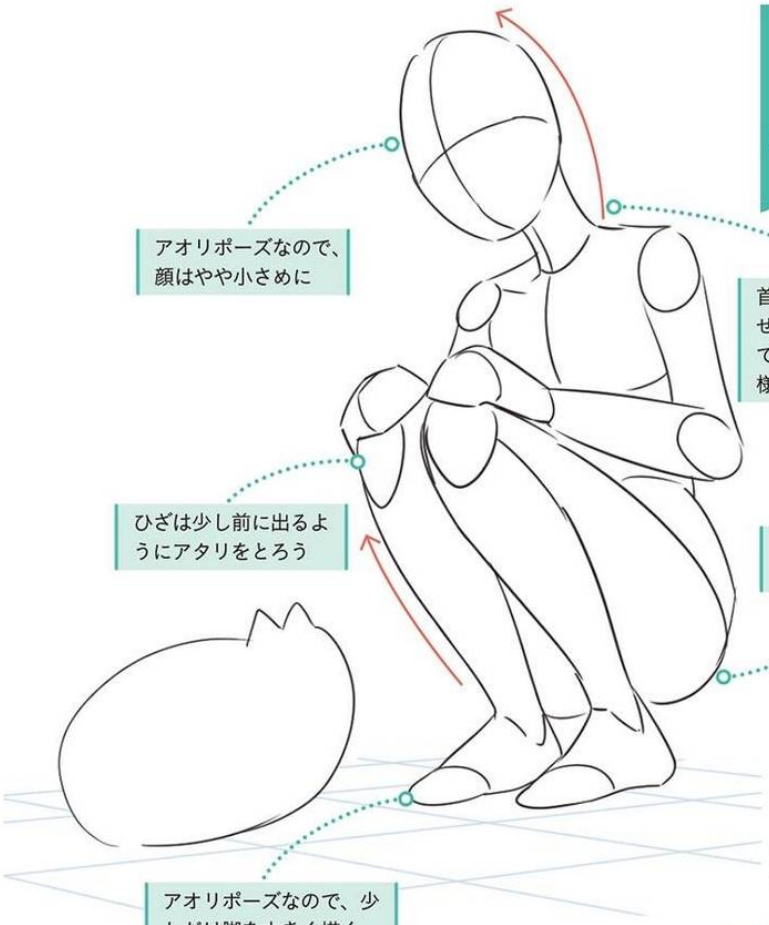
# 猫と見つめ合う

地面にしゃがんで猫を見つめるポーズ。
首の傾きや顔の角度、目線に気をつけて描きましょう。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

しゃがんでいるポーズをななめから、ややアオリで見ているので、パースを意識してアタリを描くようにしましょう。




## 2 アタリの肉づけ

小柄な女の子なので、きゃしゃに肉づけしていきますが、おしりや太ももラインは丸みをもたせましょう。

## 3 細部のラフ

服、小物でキャラのイメージを彩りつつ、見つめるときの髪の動きにも注意して描きましょう。

## 4 全体の仕上げ

しゃがんでいるポーズなので、下半身にカゲが大きく入ります。帽子のカゲの入り方にも注意しましょう。

### ARRANGE

**大よろこびの表情で猫と見つめ合う女の子**

目を見開き、口を大きく開けることで大よろこびする心情を表現できます。ほほをさらに紅潮させて、気分の盛り上がりを表現するとGOOD。

POSE
75
フカン
正　面

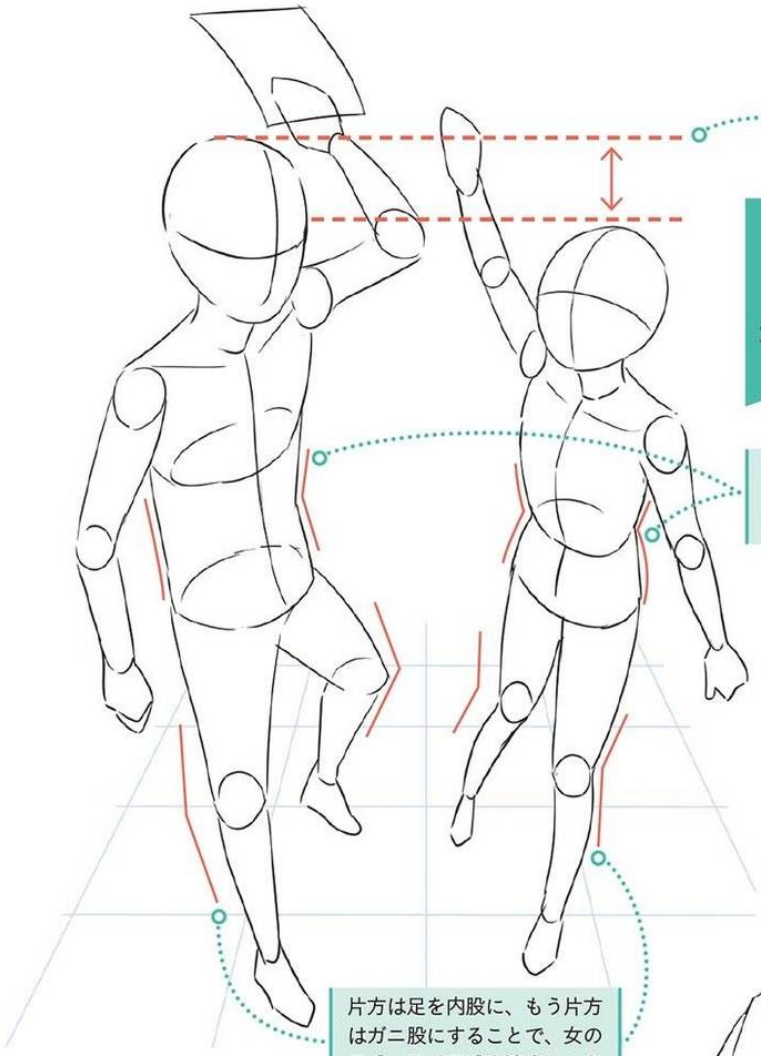
# 2人で歩く＋じゃれ合う

2人が一緒に歩いているポーズは、お互いの身長差、目線、仕草を意識して、2人の関係性も伝わるように描きましょう。

光の向き

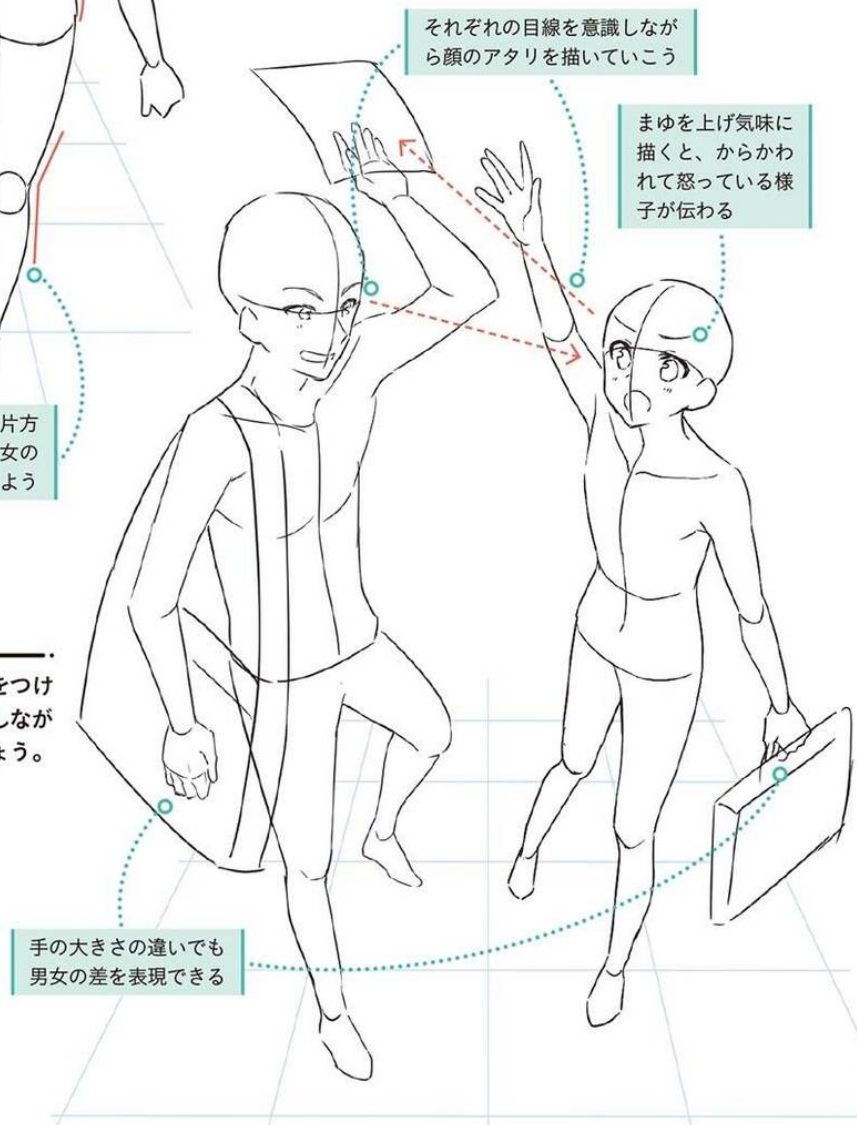
## 1 大まかなアタリ

フカンのため、下→上へと大きく見えるように描きましょう。男女の体つきの違いにも気をつけて。




## 2 アタリの肉づけ

それぞれの体の向きに気をつけつつ、2人の目線も意識しながら、肉づけしていきましょう。



フカンのため後頭部が広く見えるので、髪の毛にボリュームをもたせて立体感を出そう

## 3 細部のラフ

制服は生地がしっかりしているため、細かなシワは入りにくいのが特徴です。カバンなどの細部と合わせて、描いていきましょう。

フカンのため、スカート全体を短めに描く

制服を描くサイズ感は、体に合わせて描くのが基本

顔によって首元にできるカゲも意識しよう

## 4 全体の仕上げ

体の向きによって、カゲの入り方が変わります。それぞれのポーズを意識してカゲで遠近感を出していきましょう。

女の子は学生カバン、男の子はスポーツバッグなど、持ち物でもキャラクターを表現できる

足元をカゲにすることで、フカンの構図を強調

POSE
# 76
目高
正面

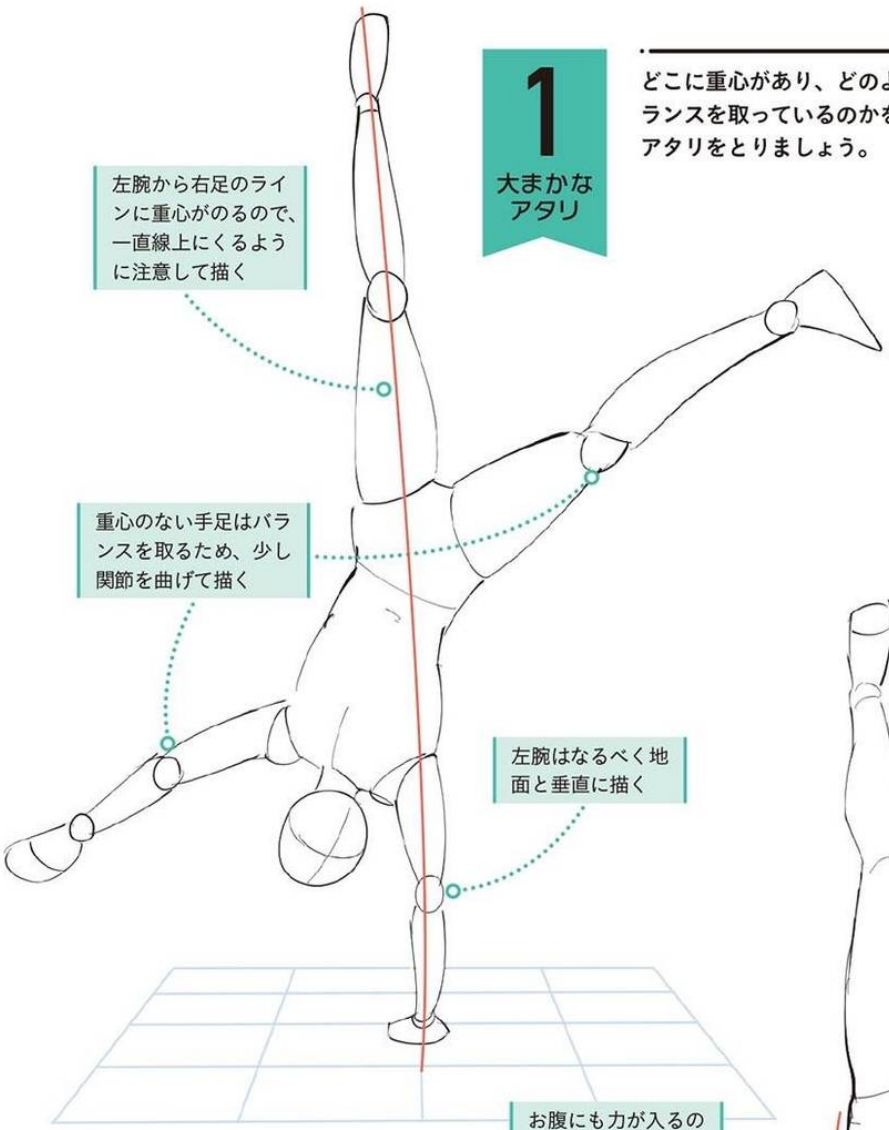
# 片手で逆立ちする

片手だけで倒立するというバランス感覚を要するポーズ。
脚や腕の広げ方で、ちゃんとバランスが取れている様子を描きましょう。

光の向き

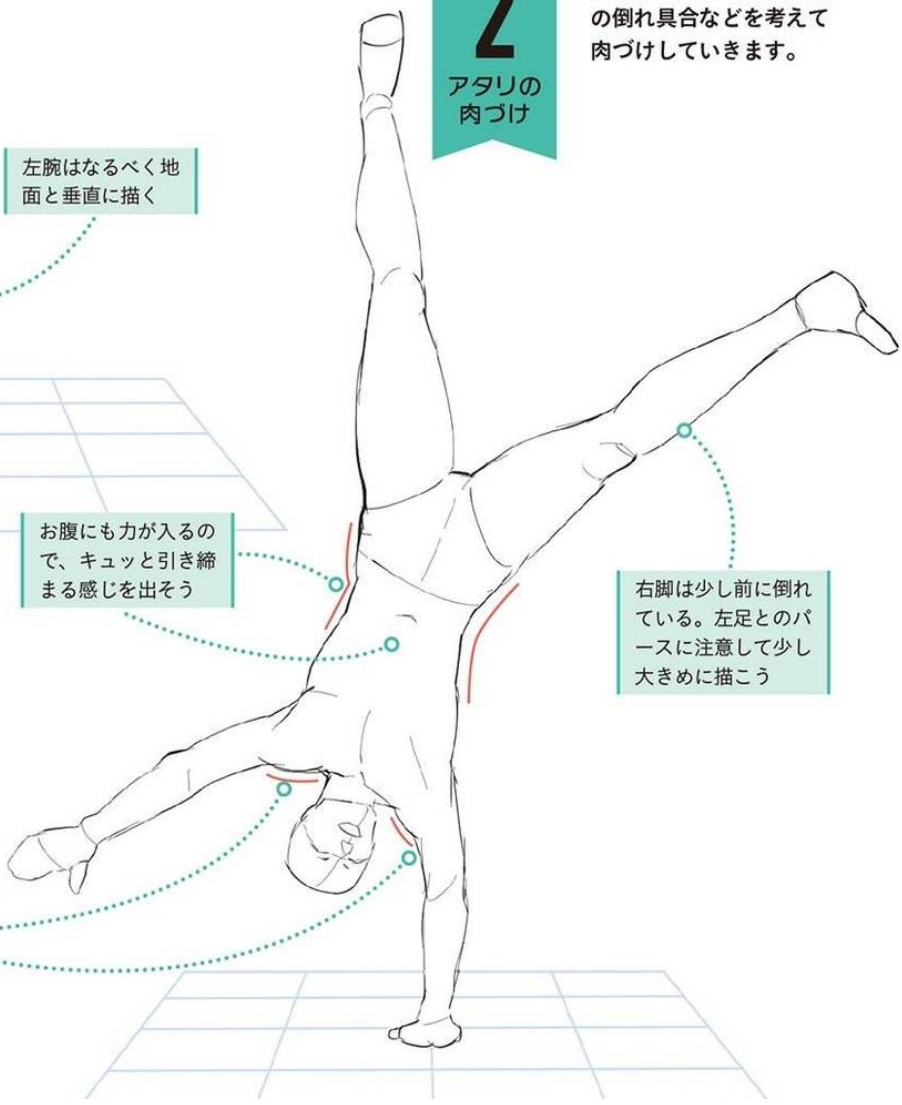
## 1 大まかなアタリ

どこに重心があり、どのようにしてバランスを取っているのかを考えながら、アタリをとりましょう。



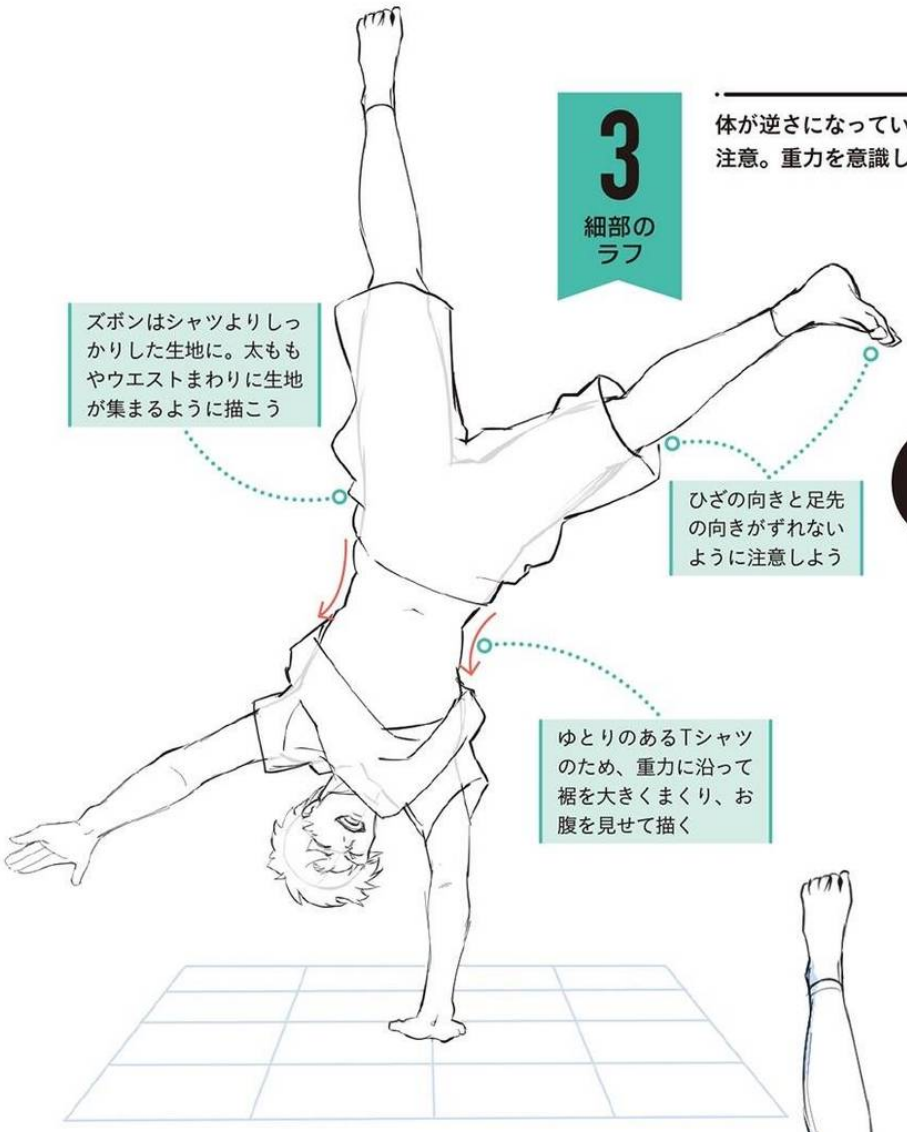

## 2 アタリの肉づけ

腕や脚の開く角度や、脚の倒れ具合などを考えて肉づけしていきます。



## 3 細部のラフ

体が逆さになっているので、服の描き方に注意。重力を意識して描きましょう。

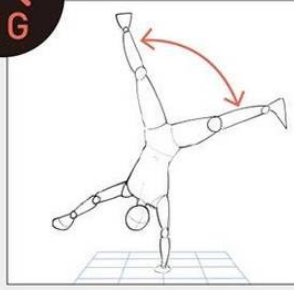


ズボンはシャツよりしっかりした生地に。太ももやウエストまわりに生地が集まるように描こう

ひざの向きと足先の向きがずれないように注意しよう

ゆとりのあるTシャツのため、重力に沿って裾を大きくまくり、お腹を見せて描く

NG

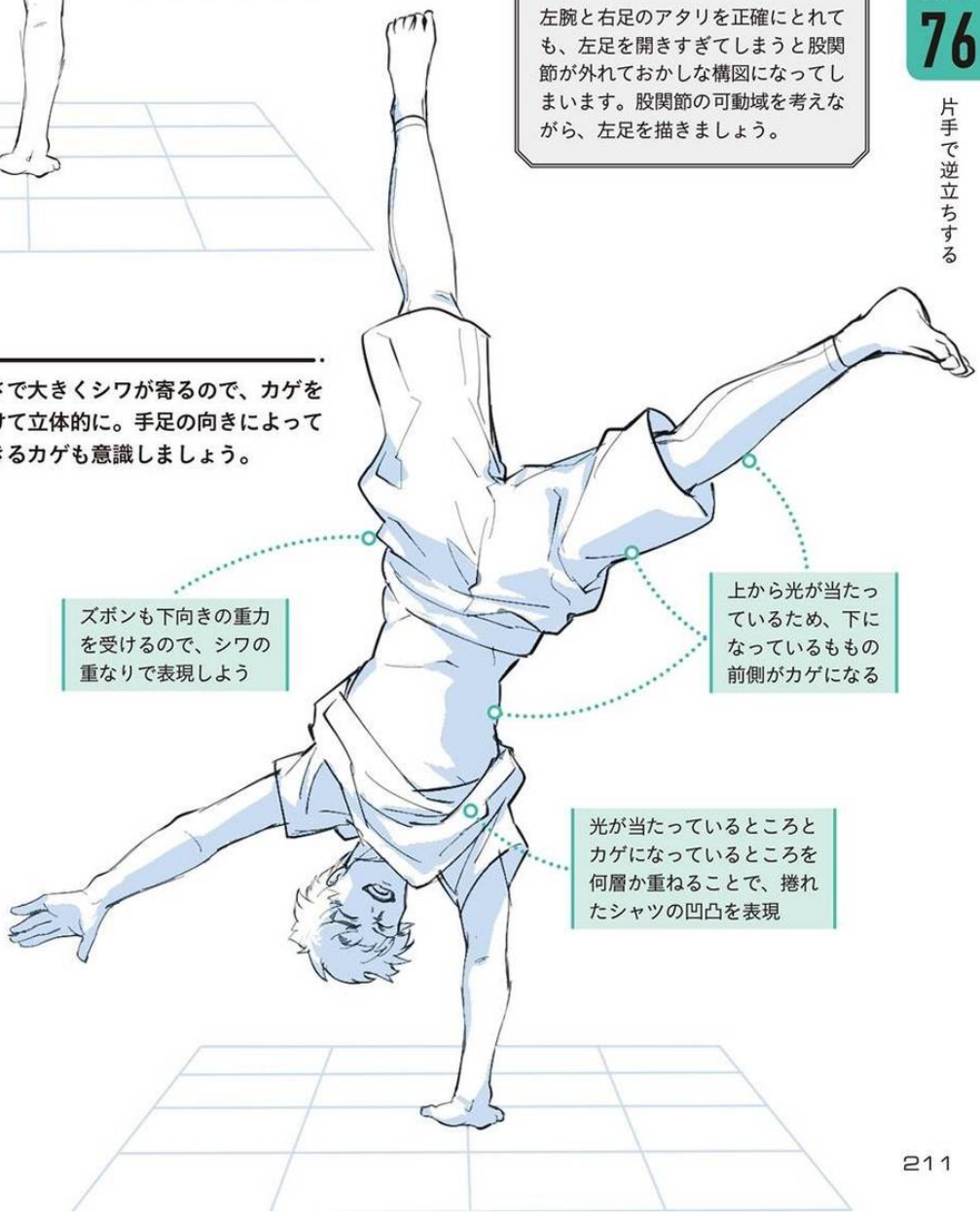


**左右の足を開きすぎると股関節が外れて不自然に**

左腕と右足のアタリを正確にとれても、左足を開きすぎてしまうと股関節が外れておかしな構図になってしまいます。股関節の可動域を考えながら、左足を描きましょう。

## 4 全体の仕上げ

逆さで大きくシワが寄るので、カゲをつけて立体的に。手足の向きによってできるカゲも意識しましょう。



ズボンも下向きの重力を受けるので、シワの重なりで表現しよう

上から光が当たっているため、下になっているももの前側がカゲになる

光が当たっているところとカゲになっているところを何層か重ねることで、捲れたシャツの凹凸を表現

POSE
77
目高
ななめ

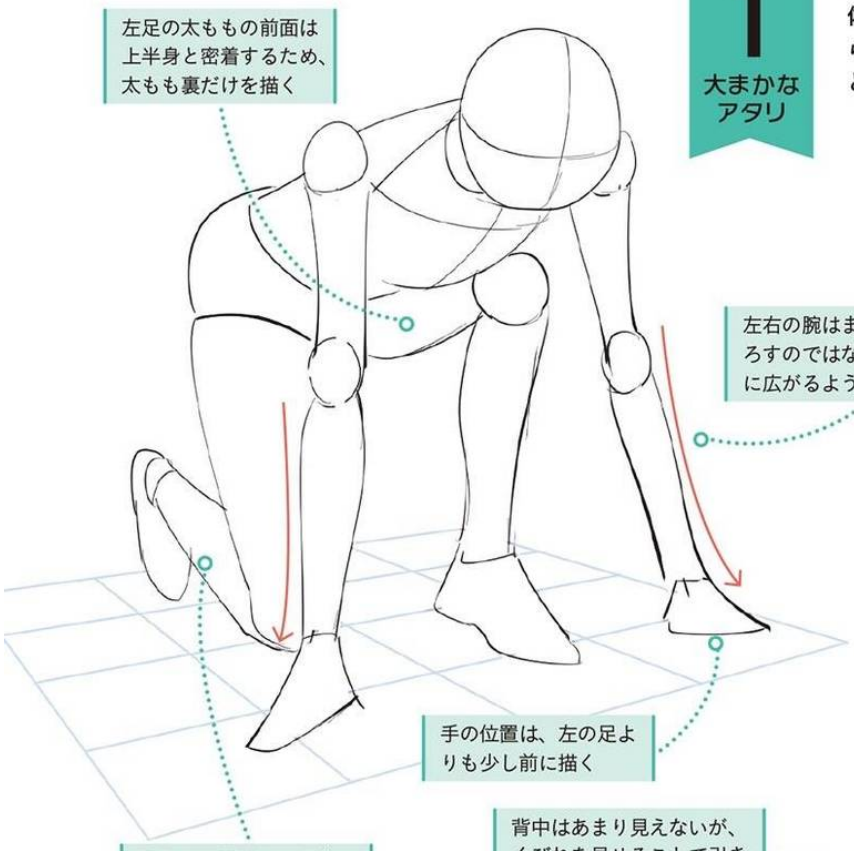
# スターティングポーズ

短距離走のスターティングポーズをとる女性です。
走り出す直前の緊張感のある姿勢を、バランスよく描きましょう。

光の向き

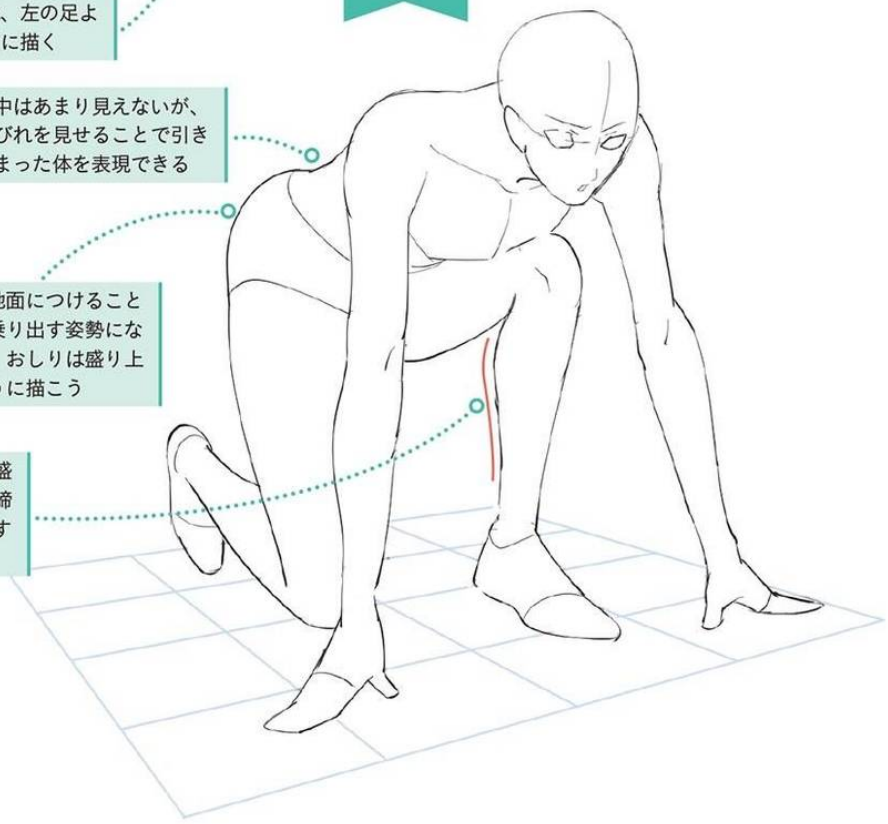
## 1 大まかなアタリ

奥行きのあるポーズなので、体のパースに気をつけながら、腕と脚の形をしっかりととらえて描きましょう。




## 2 アタリの肉づけ

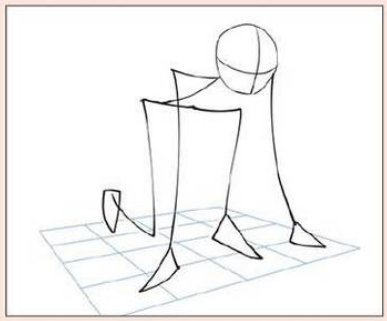
細身ながらも筋肉のメリハリをつけることで、スポーツをする女性をかっこよく描くことができます。



## 3 細部のラフ

短距離走なので、服の面積は小さめ。体に沿ったフォルムを意識して描きましょう。

**POINT**

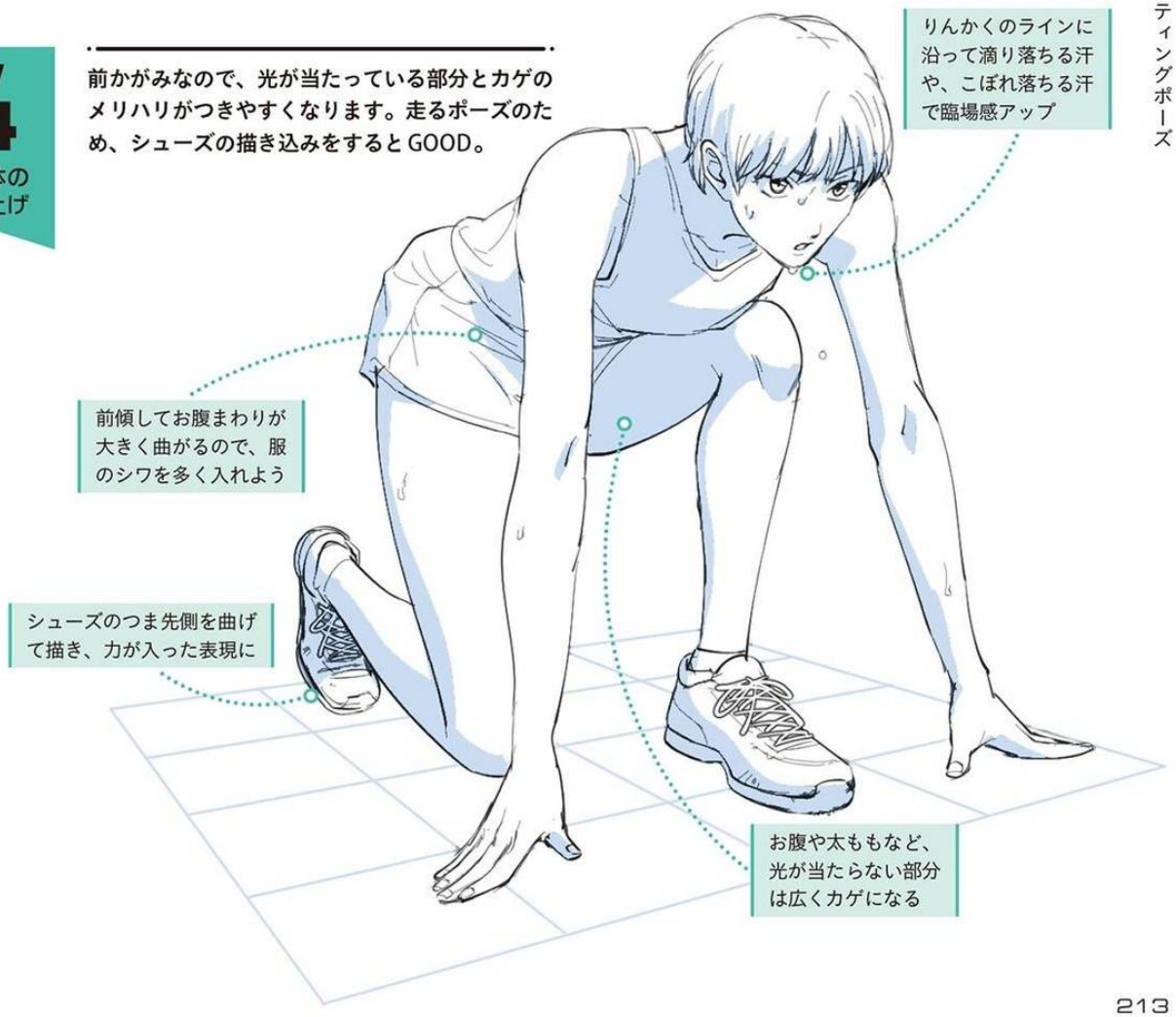


### アタリをとる前に棒人間で体勢をとらえよう

ポーズの中でも特殊な構図のため、簡単な棒人間で理解を深めて。床に接地する手足の前後・左右の関係や、肩に対して頭の位置がどうなっているかをとらえましょう。

## 4 全体の仕上げ

前かがみなので、光が当たっている部分とカゲのメリハリがつきやすくなります。走るポーズのため、シューズの描き込みをするとGOOD。



POSE
78
目高
ななめ

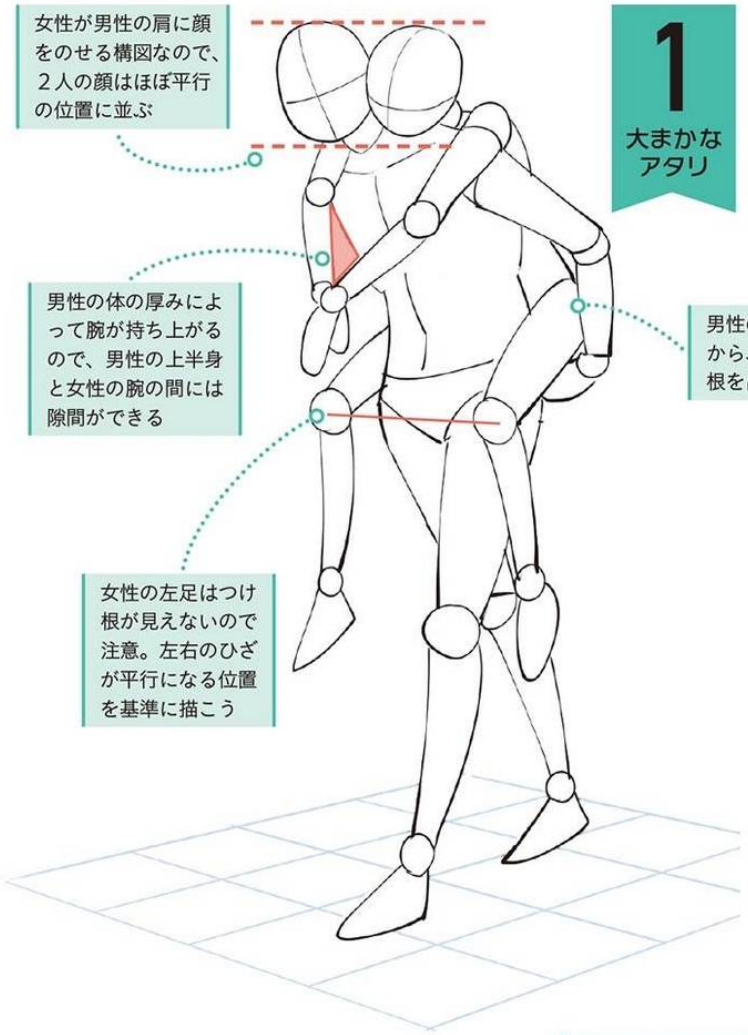
# おんぶをする

男性が女性をおんぶする構図です。2人の体が重なるので、見える部分、隠れる部分をよく考えて描いていきましょう。

光の向き

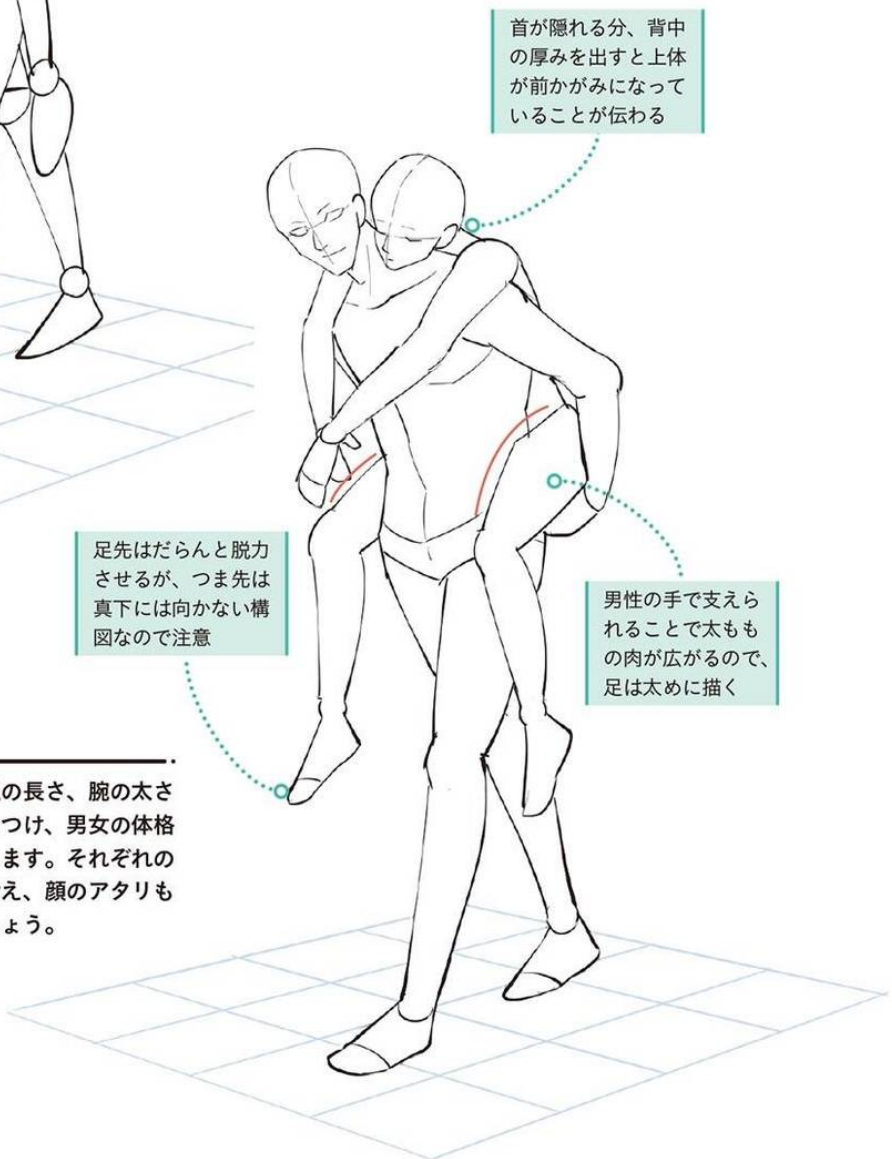
## 1 大まかなアタリ

前面に見える男性を大まかに描いてから、女性を描くようにしましょう。女性の体は、一度描いてから隠れる部分を消してもOK。



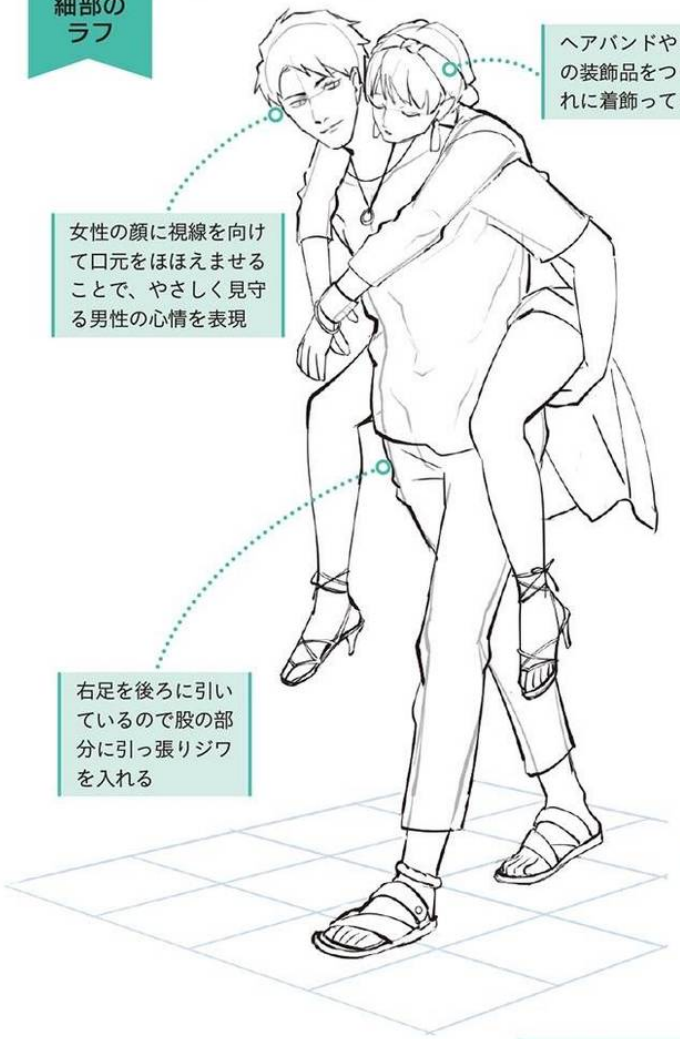

## 2 アタリの肉づけ

2人の足の長さ、腕の太さに変化をつけ、男女の体格差を出します。それぞれの表情も考え、顔のアタリも描きましょう。



## 3 細部のラフ

2人の関係性やシーンを想像しながら服を着せます。女性のおしりの下の位置に生地を少し見せると、スカートの存在感が出せます。




## 4 全体の仕上げ

男性はやや前傾姿勢のため、上半身に大きくカゲをつけます。女性の上着の袖、男性のズボンに引っ張りジワを入れましょう。

### ARRANGE

**男性の肩にまわす女性の腕のアレンジ**

男性の肩にのせている左右の腕は、男性の首にかるくからめたりして、男女の密着度を高めてもGOOD。両腕をきつくからめると不自然なので、左右のひじをかるく持つイメージで。

POSE
79
ややフカン
ななめ

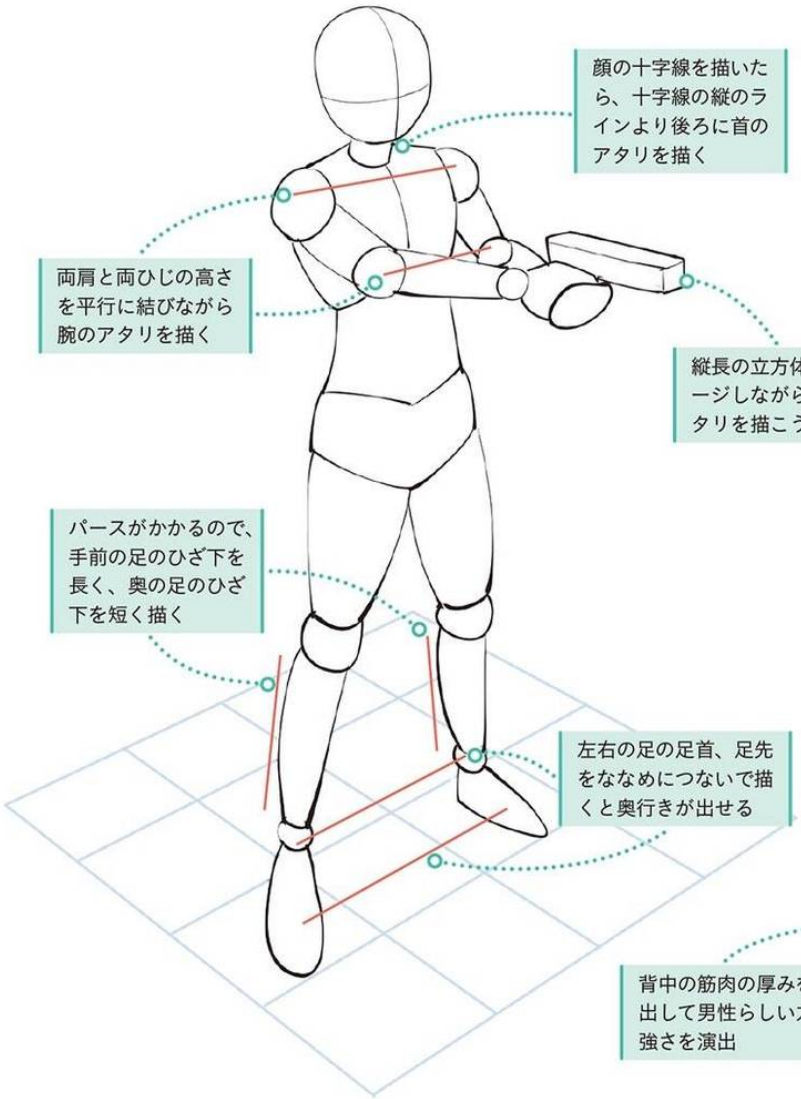
# 銃を構える

正面に向けて銃を構えている男性のポーズです。両足を肩幅に開いて安定感を出し、銃を胸の高さに上げることを意識して描きます。

光の向き

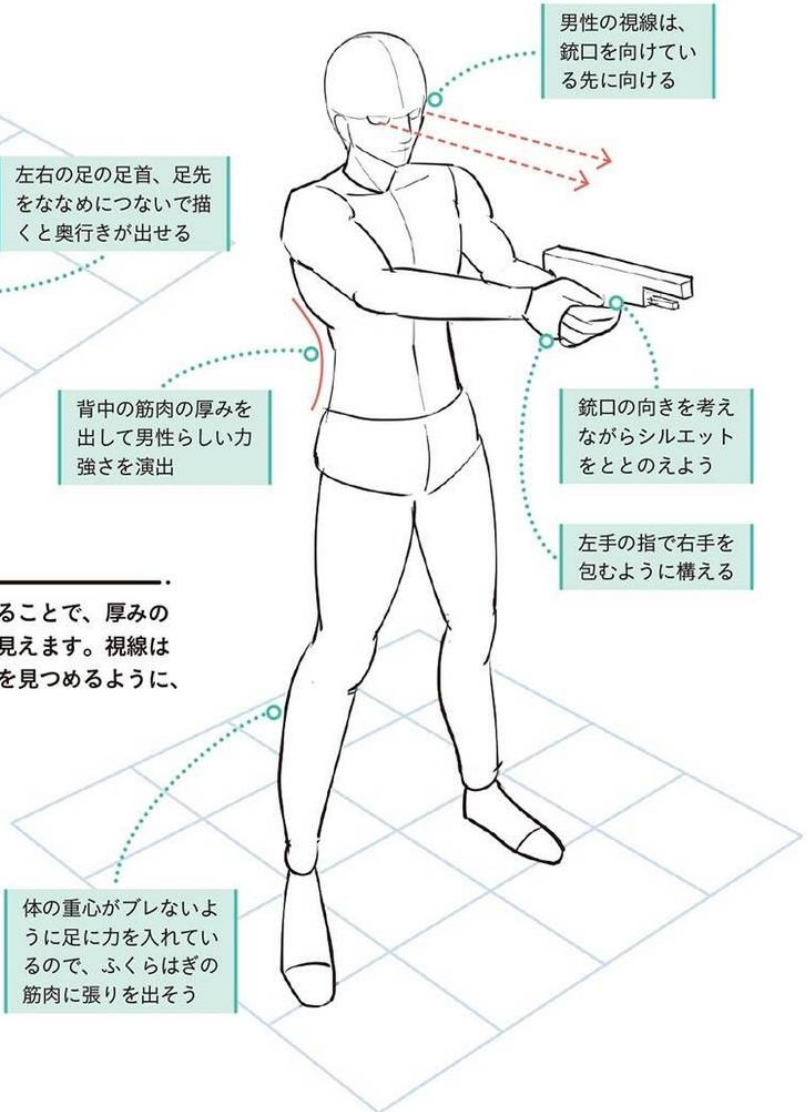
## 1 大まかなアタリ

両腕をまっすぐ上げる構図のため、両肩と両ひじの位置を平行につなぐとバランスを取りやすいです。



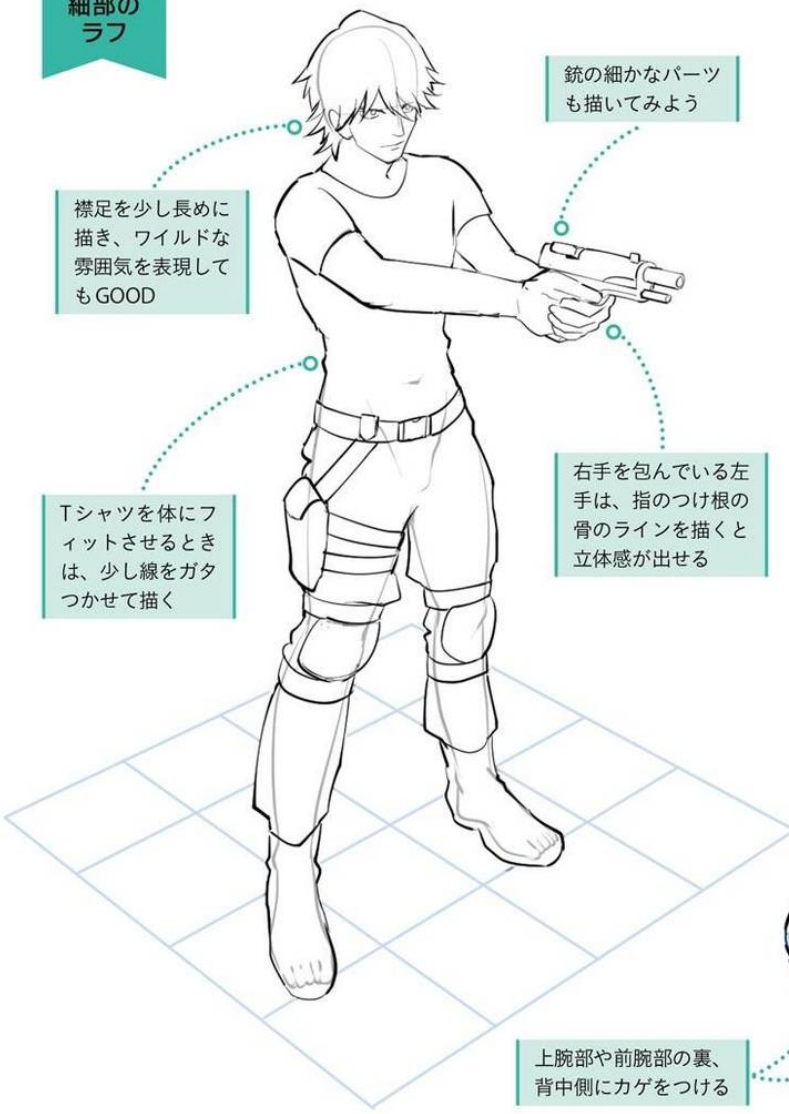

## 2 アタリの肉づけ

腕を胸の高さに上げることで、厚みのある背中のラインが見えます。視線は銃口を向けている先を見つめるように、アタリを描きます。



## 3 細部のラフ

男性の引き締まった体のラインがわかるような服を着せましょう。ホルスターなどの小物を取り入れると、より本格的なスタイルに。



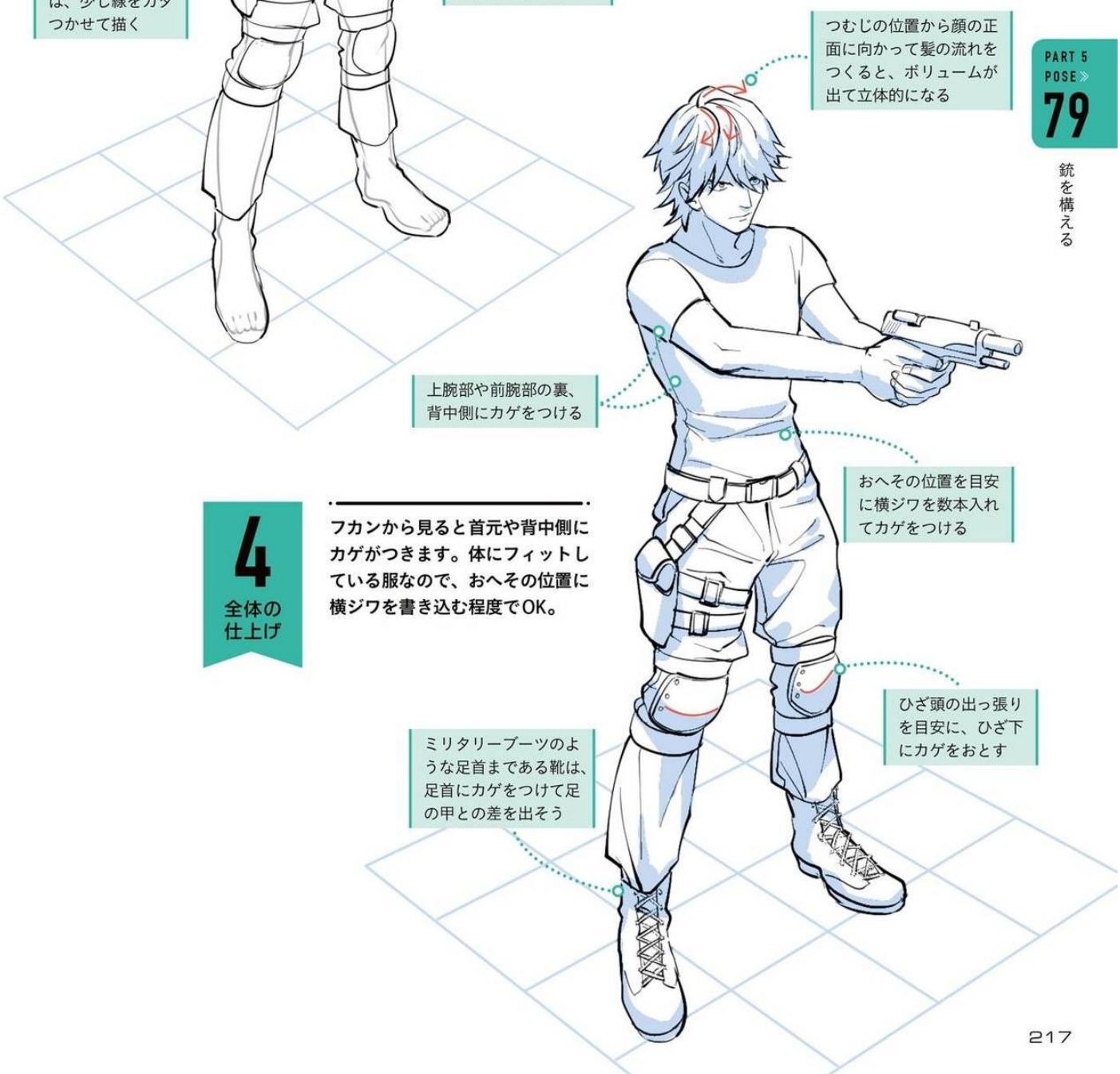

**POINT**

### 銃の見た目と特徴

持ち手であるグリップは、両手で持つと隠れるくらい短いです。銃の発射を左右するトリガーは、人差し指をかるく添えます。銃身であるバレルは円筒状に描きましょう。

## 4 全体の仕上げ

フカンから見ると首元や背中側にカゲがつきます。体にフィットしている服なので、おへその位置に横ジワを書き込む程度でOK。



POSE
80
フカン
正　面

# 刀で斬りつける

刀で斬りつけた瞬間のポーズです。刀を持つ腕の角度や足の見え方、フカンで正面から見たときの刀の描き方を考えて描きましょう。

光の向き

腕を高く上げるので肩のアタリは顔のすぐ横に描く。上腕部を短く、前腕部を少し長く描くと遠近感が出る

向かって左に斬りつけ、左腕を後ろに引いているので、上半身が少しねじれる

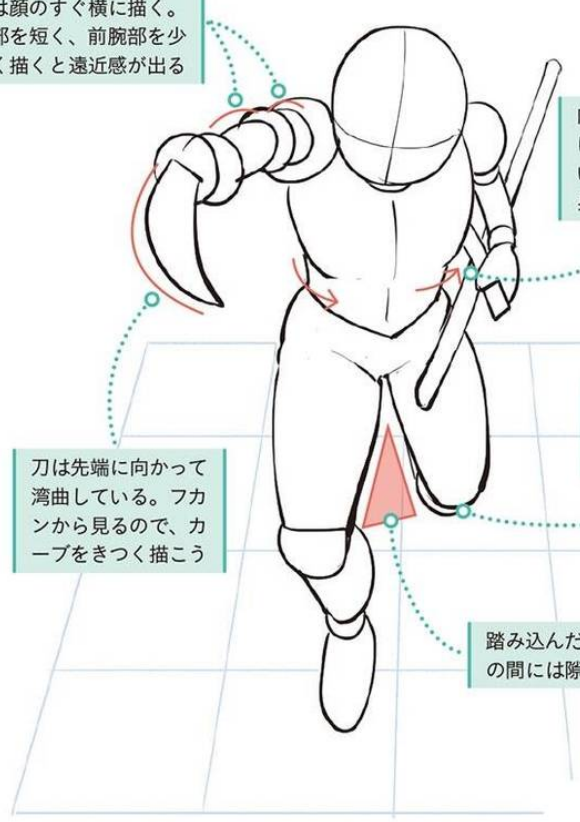
刀は先端に向かって湾曲している。フカンから見るので、カーブをきつく描こう

後ろに引いている左足は、フカンの角度で正面から見るとひざ下がほとんど見えない

踏み込んだ前足と後ろ足の間には隙間ができる

## 1 大まかなアタリ

肩からひじ、ひじから手首の長さに変化をつけて遠近感を出します。左足は後ろに引いているので太ももだけが見えます。



強フカンで頭頂が見える。つむじの位置を決めておこう

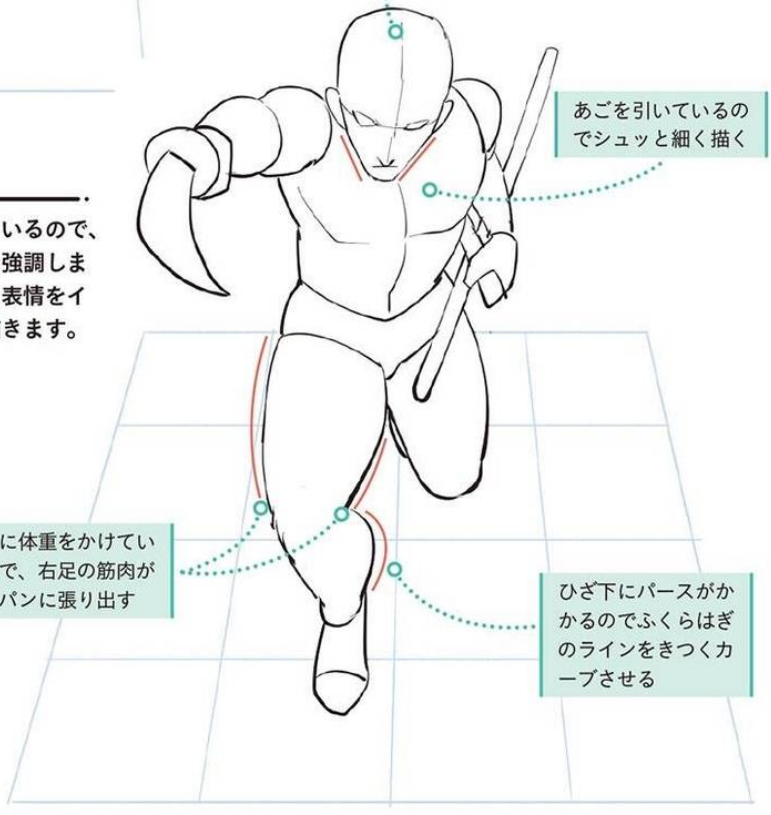
あごを引いているのでシュッと細く描く

前足に体重をかけているので、右足の筋肉がパンパンに張り出す

ひざ下にパースがかかるのでふくらはぎのラインをきつくカーブさせる

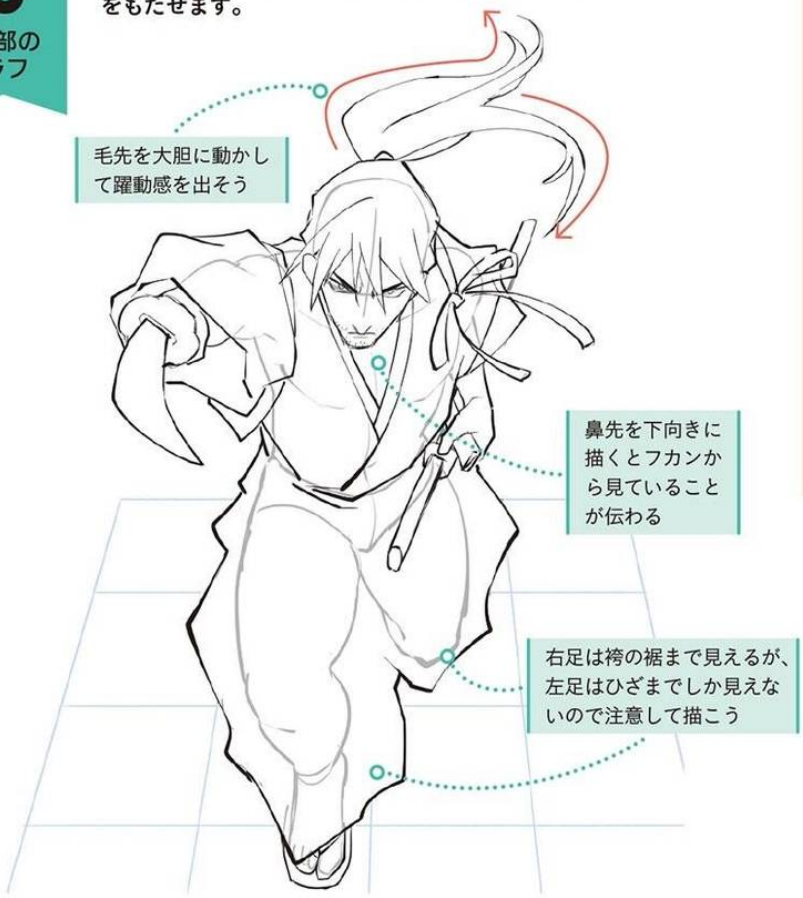
## 2 アタリの肉づけ

踏み込んだ前足は力が入っているので、太ももに張りを出して筋肉を強調しましょう。男性のキリッとした表情をイメージして、顔のアタリを描きます。



## 3 細部のラフ

実物の和装や刀を参考にしながら、服を着せましょう。動きやすいように腕や足のまわりには余裕をもたせます。




**POINT**

### フカンから見る上目づかいの表情

フカンで、さらに上目づかいの場合は、目とまゆをくっつけて描くと下からにらみつけている迫力を出せます。鼻頭は、下向きに三角形に描きましょう。

## 4 全体の仕上げ

体の前に出る部分、後ろに引いている部分を考えながら、カゲをつけて立体感を出します。刀や鞘の細かな部分も描写して、リアルに仕上げましょう。

POSE
81
目高
ななめ

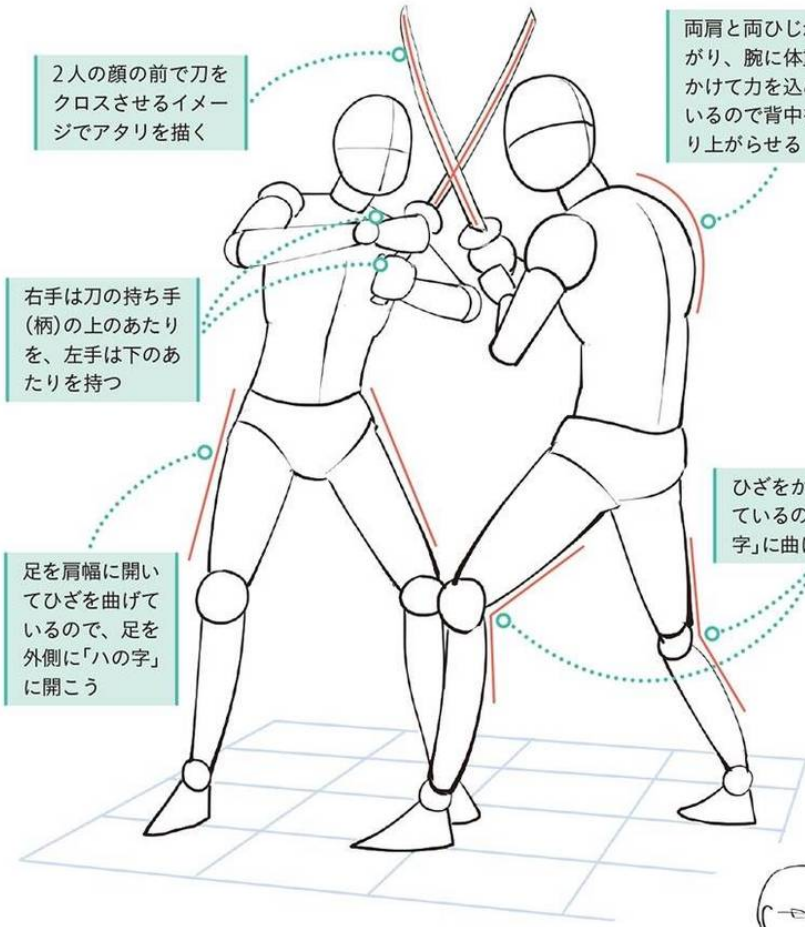
# 刀で斬り合う

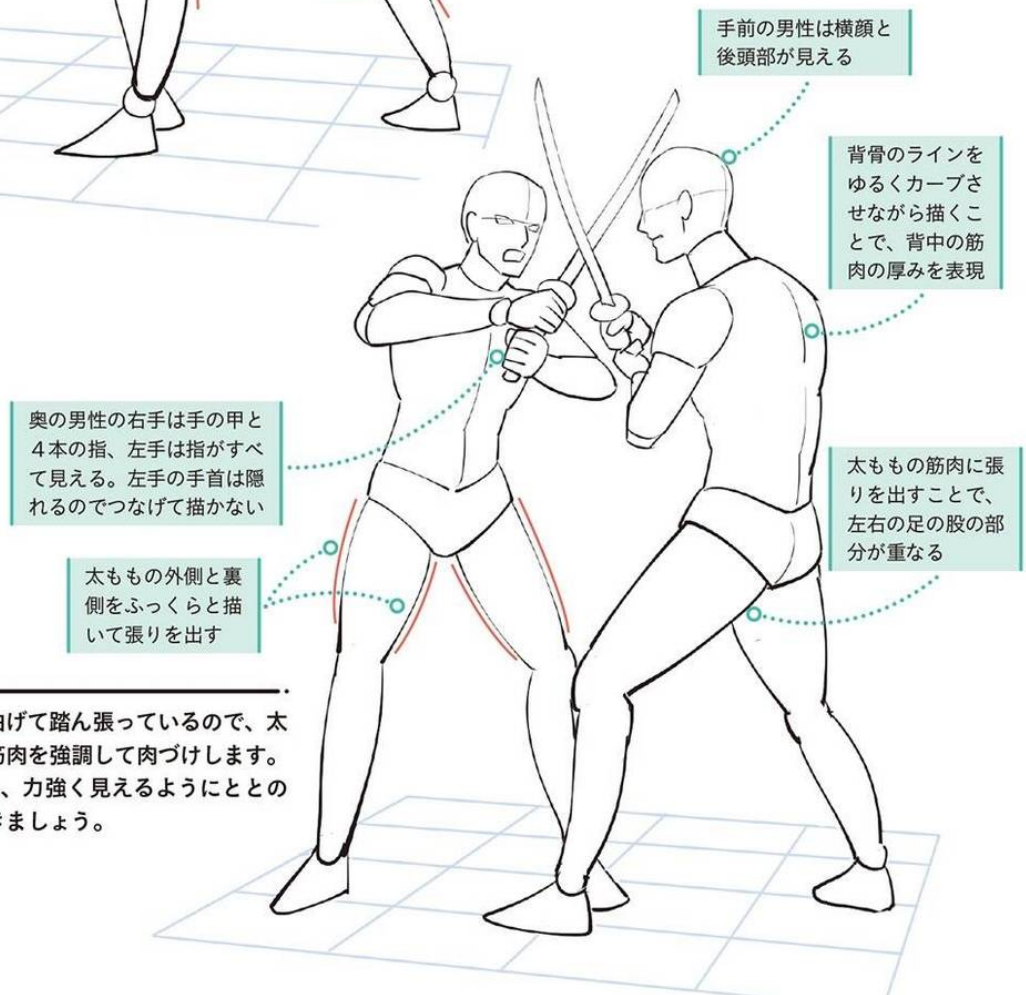
2人の男性が刀で斬り合っている瞬間の構図です。刀の交わる位置を考えながら、2人の前後関係をはっきりさせて奥行きのある描写に。

光の向き

## 1 大まかなアタリ

手前の男性は背中側が、奥の男性は体の前面が見えます。2人ともひざを曲げる姿ですが、立ち位置によって曲げ方が変わるので注意しましょう。




## 2 アタリの肉づけ

ひざを曲げて踏ん張っているので、太ももの筋肉を強調して肉づけします。2人とも、力強く見えるようにととのえていきましょう。

## 3 細部のラフ

**ゆったりとした和装のシルエットや刀の細部を考えながらととのえましょう。刀の鞘は腰の位置からななめ下に向かって飛び出すようなイメージで。**

## 4 全体の仕上げ

**両腕を上げて背中を少し丸めているので、胸元やお腹にカゲをつけます。ひざ上に光が当たるので、ひざ下にカゲをつけます。**

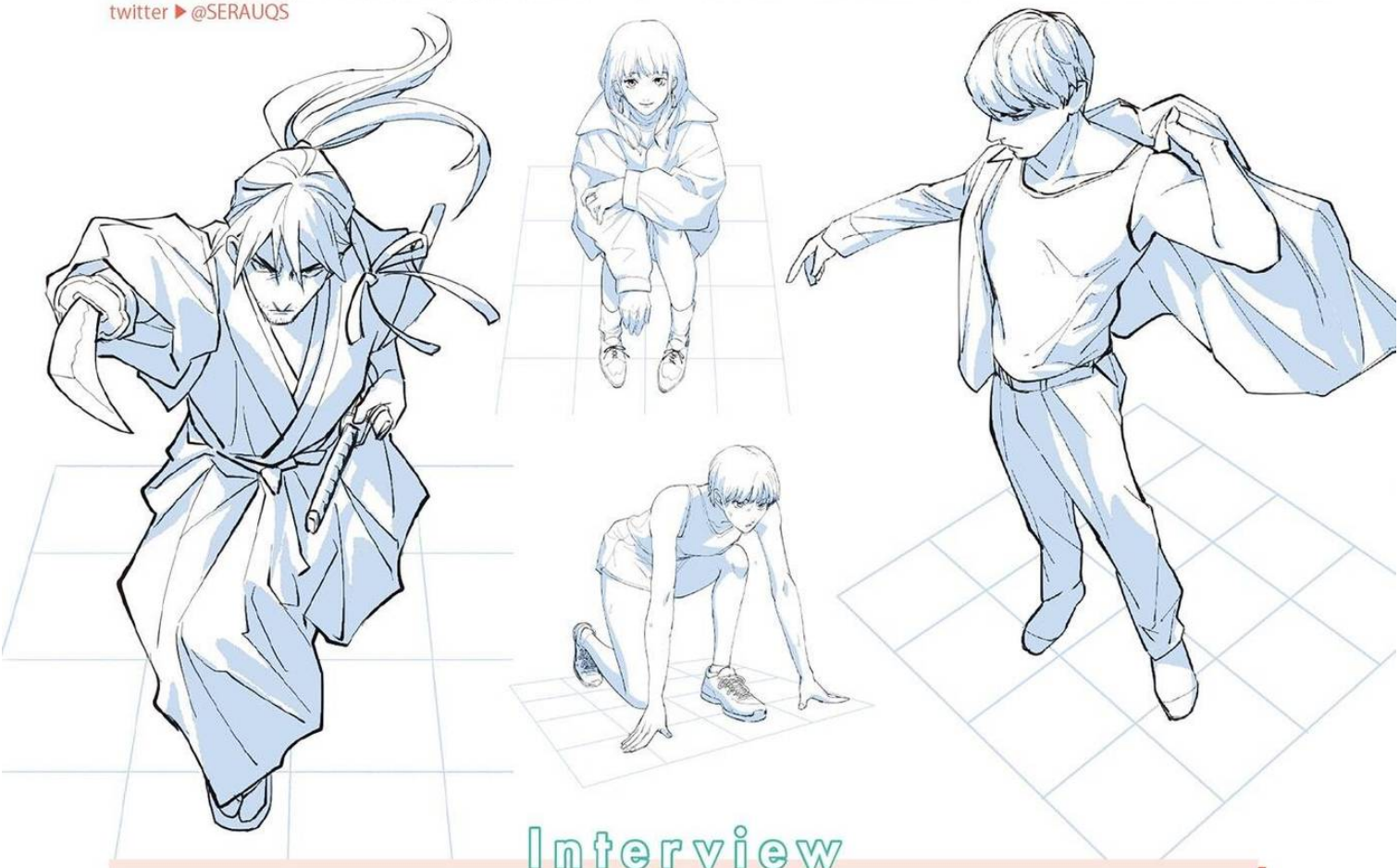
# 斧田藤也

**profile**

フリーランスイラストレーター兼マンガ家。商業誌、ライトノベルの挿絵、ソーシャルゲーム、CDジャケットなどで活動中。成人男性や職業制服の描写が得意。代表作は「一血卍傑-ONLINE-」「陰陽の道〜大正幻想録〜」「結婚BLアンソロジー」。

Pixiv ▶https://www.pixiv.net/member.php?id=815210

twitter ▶@SERAUQS



## Interview

**イラストレーターになろうと思われたきっかけは何ですか?**

自分の絵に触れた誰かが、よろこんだり、感動したりするところを見てみたいと思ったからです。それで高校を卒業した後に、イラスト系の専門学校に通って、作画技術を身につけました。

**イラストを描きはじめたころ、苦手だったことはありましたか?**

描きはじめたころは、さほど苦手意識はなかったです。むしろ、ある程度目が肥えてきてから、いろんなものが描けない事に気づきました。

**イラストを上達するために、どのような練習をされましたか?**

実物の写真やポーズ人形を見たり、うまい描き手さんの描き方を参考にしたりしました。とにかく、自分よりうまい人の絵か写真かを見て、頭の中に構造を思い浮かべたり、自分の絵と見比べてみて、どこが違うのかなどを見つけるようにしてきました。

**イラストを描くときに心がけていることはありますか?**

何を一番見せたいか。また、見た人にどう思ってほしいかということを、いつも考えながら描いています。

**「イラストの描き方を教えて!」という初心者のかたが来たら、まず何をするように伝えますか?**

見たままをなぞるように描くことよりも、少々本物とは違っていても、自分がいいと思うものを描く方が大事です。

# 烏羽 雨





**profile**

イラストレーター。書籍の装画や、ゲームイラストなどを手掛ける。ドラマティックな構成と、鮮やかな色使いが特徴。
HP ▶ http://conronca.flop.jp/
twitter ▶ https://twitter.com/conronca

## Interview

**いろいろなポーズを描けるようになるために、どんな練習をしましたか?**

学生時代は、電車で人物のクロッキー(速写)をしていました。人間は当然、すぐにポーズが変わってしまうので、すばやく覚えてすばやく紙に描き出すための訓練になりましたね。最近はYouTubeにクロッキー動画(人物のポーズ集)がたくさんあるので、それを見ながら描いています。

**「顔は描けるけど、体が描けない…」という人は多いと思いますが、烏羽さんはどのような練習をしましたか?**

「体が描けない」というのは、言い換えると「描くための構図の引き出しがない」という状態かなと思います。ですので、うまい人の絵をたくさん見て、似たようなポーズや構図で描いたりしました。これは「苦手を克服するため」というよりは、単純にもっとかっこいい絵が描きたかったからですが、結果的に自分の中の引き出しを増やすことができたと思います。

**「イラストの描き方を教えて!」という初心者のかたが来たら、まず何をするように伝えますか?**

「推し」をひたすらに描くのがおすすめです。最初はトレースや模写で大丈夫です。推しの模写って楽しいですよ。模写に飽きたら、最高の推しを最高にステキに描くためにはどうしたらいいのか考えながら描きます。「絵がうまくなるためにデッサンの練習をしなければ」となると1日で飽きるので、自分の好きなものを、自分が楽しいように描くのが上達の近道だと思います。

| | |
|---|---|
| イラスト | 灯子、Izumi、 O嬢、斧田藤也、烏羽雨 |
| デザイン | 村口敬太 (Linon) |
| DTP | 竹中もも子 (スタジオダンク) |
| 写真提供 | Getty Images |
| 編集協力 | 太田菜津美 (Niko Works)、明道聡子 |


どんなポーズも描けるようになる！
# マンガキャラアタリ練習帳


| | |
|---|---|
| 編　者 | 西東社編集部 [せいとうしゃへんしゅうぶ] |
| 発行者 | 若松和紀 |
| 発行所 | 株式会社 西東社<br>〒113-0034　東京都文京区湯島2-3-13<br>http://www.seitosha.co.jp/<br>営業　03-5800-3120<br>編集　03-5800-3121〔お問い合わせ用〕<br>※本書に記載のない内容のご質問や著者等の連絡先につきましては、お答えできかねます。 |



落丁・乱丁本は、小社「営業」宛にご送付ください。送料小社負担にてお取り替えいたします。
本書の内容の一部あるいは全部を無断で複製（コピー・データファイル化すること）、転載（ウェブサイト・ブログ等の電子メディアも含む）することは、法律で認められた場合を除き、著作者及び出版社の権利を侵害することになります。代行業者等の第三者に依頼して本書を電子データ化することも認められておりません。



ISBN 978-4-7916-2797-4